RECOVERY KERNEL

Seria "Dancefloor Intelligence".

PRZEJŚĆ

Przewodnik po festiwalach i klubowych tańcach.

Odejmij telefon od ucha. Już wiesz, gdzie jesteś.

Nie wymagane żadne formalne zajęcia z tańca.

Brak punktów wysokościowych. Brak motyli w wiatraku. Brak powrotu do ery MTV z "mall-hair".

Fundament. Mapa procesów biznesowych (BPM). Elementy zaczerpnięte z tańca tanga i cha-chy. I jedna zasada, która rozwiązuje wszystko.

Dlaczego ten przewodnik powstał.

THE CENTURION – Narkotyki nie sprawią, że będziesz lepszym tancerzem. Powodują jedynie, że przestaniesz przejmować się tym, że nim nie jesteś.

Dwie rzeczy mogą zepsuć atmosferę na parkiecie dla osób, które nie używają substancji. Pierwsza to telefon. Druga to prywatne przekonanie, że wszyscy inni potrafią tańczyć lepiej niż oni.

Oba problemy można rozwiązać. Problem z telefonem jest rozwiązalny poprzez zrozumienie, jak prawidłowo używać rąk. Problem z poczuciem własnej wartości jest rozwiązalny przez uświadomienie sobie, że większość ludzi na parkiecie tańczy w określony sposób i że trzy takie ruchy, wykonane z intencją i dopasowane do muzyki, to wystarczająco dużo, aby można było uznać to za taniec.

Narkotyki nie rozwiązują problemu braku umiejętności poruszania się. Rozwiązują problem obojętności na fakt, że tych umiejętności brakuje. To jest farmakologiczna rzeczywistość związana z społeczną dezinhibicją MDMA i uspokajającym działaniem alkoholu na korę mózgową i układ limbiczny. Samokrytyka, która sprawia, że parkiet taneczny wydaje się miejscem przesłuchań, znika pod wpływem substancji i powraca po wytrzeźwieniu. Podejście Recovery Kernel: daj ciału prawdziwe narzędzia, aby samokrytyka nie miała czego wykorzystać.

Problem nudności jest również realny. Istnieje specyficzna cecha, którą można nazwać "nudą" – oczekiwanie między momentami ekscytu, czekanie na nabranie

energii przez tłum, czekanie, aż osoba po drugiej stronie sali spojrzy w twoją stronę – wtedy telefon lub substancja stają się domyślnym wyborem. Tańczenie to kolejna odpowiedź. Aktywny kontakt fizyczny z muzyką jest o wiele bardziej interesujący niż korzystanie z telefonu. Ten przewodnik nadaje temu zaangażowaniu strukturę.

PROGRAM "RECOVERY KERNEL" – PRZEWODNIK.

SEKCJA 0

ZANIM ZACZNIESZ TAŃCZĄĆ: POZNAJ OTOCZENIE.

Spacer linowy · Tlen i dwutlenek węgla · Nawodnienie · Stacje odpoczynku · Kolumny.

Przed wejściem do pomieszczenia, przespaceruj się po nim.

Pięć minut orientacji przy powrocie może zaoszczędzić godzinę problemów później. Wiedz, gdzie jest powietrze. Wiedz, gdzie jest woda. Wiedz, dokąd iść, gdy organizm potrzebuje czegoś, czego muzyka nie może mu dać.

Protokół wejścia: Najpierw obejrzyj pomieszczenie.

CENTURION – Każdy pilot sprawdza samolot przed odlotem. Każdy marynarz sprawdza mapy. Obejrzyj cały teren.

Pierwszą rzeczą do zrobienia po przybyciu na teren festiwalu, do klubu lub miejsca wydarzenia nie jest pójście do baru, znalezienie parkietu ani sprawdzenie, kto gra. Zamiast tego należy przejść się celowo wokół całego terenu. Zajmuje to pięć minut i dostarcza informacji, które będą niedostępne lub znacznie trudniejsze do zebrania, gdy miejsce będzie pełne, światła zostaną przyciemnione, a stan organizmu się zmieni.

To nie jest paranoja. To orientacja – dokładnie to samo, co robi każdy doświadczony podróżnik w nowym hotelu, każdy pilot przed odlotem i każdy marynarz przed opuszczeniem portu. Poznaj teren, zanim będziesz musiał się po nim poruszać w nagłych wypadkach.

Pięciopunktowy spacer orientacyjny.

Punkt.	Co należy znaleźć i zapamiętać.	Dlaczego jest to ważne, konkretnie?

1. Wyjścia ewakuacyjne.	Policz je. Zwróć uwagę na ich położenie w odniesieniu do prawdopodobnej pozycji na parkiecie tanecznym. Z każdego punktu na głównej powierzchni parkietu powinno być widoczne co najmniej dwa z nich. Sprawdź, czy są podłączone do alarmu (są), co oznacza, że używanie ich w sytuacjach innych niż awaryjne nie jest planowane – ale ważne jest, aby wiedzieć, gdzie się znajdują.	W sytuacji awaryjnej w tłumie – pożar, panika, deptanie – naturalny odruch to kierowanie się do wyjścia. Wyjście jest najniebezpieczniejszym miejscem, do którego można pójść. Znajomość alternatywnych wyjść to różnica między reakcją tłumu a świadomą decyzją.
2. Punkt medyczny / punkt pierwszej pomocy.	Zazwyczaj znajduje się w pobliżu głównego wejścia, blisko strefy relaksu lub jest wyraźnie oznaczona. Na dużych festiwalach może to być namiot lub wyodrębniony teren z odpowiednimi oznaczeniami. W klubach często znajduje się przy wejściu i obsadzony jest przez personel medyczny zatrudniony przez organizatora imprezy. Zwróć uwagę na jej lokalizację, nawet jeśli nie planujesz jej używać.	Jeśli Ty lub ktoś w Twoim otoczeniu potrzebujecie pomocy medycznej, nie czekajcie na moment, kiedy trzeba przedzierać się przez tłum do punktu medycznego. Zlokalizuj go, gdy jest spokojnie i jesteście trzeźwi.
3. Nawodnienie.	Woda: Lokale w Wielkiej Brytanii są prawnie zobowiązane do udostępniania wody za darmo. Większość głównych scen na festiwalach ma stacje z wodą. Dowiedz się, gdzie znajduje się bar z wodą – konkretnie, który bar, a nie tylko "bar". Sprawdź, czy są dostępne bezpłatne krany z wodą (często spotykane na festiwalach w Wielkiej Brytanii, rzadziej w Europie). Dowiedz się, jaka jest długość kolejki o różnych porach nocy (znacznie wzrasta po północy).	Przy spożyciu 500 ml elektrolitów na godzinę podczas tańca, konieczne będzie wielokrotne nawadnianie. Znajomość najszybszej drogi z preferowanej pozycji na parkiecie do źródła wody jest praktycznym wyliczeniem, które staje się naprawdę ważne po trzech godzinach.
4. Łazienka.	Główne łazienki oraz wszystkie dodatkowe. Kluby często mają łazienki na różnych poziomach lub w różnych lokalizacjach – z których zazwyczaj tylko jedna jest używana przez większość osób, co oznacza, że druga jest prawie zawsze mniej zatłoczona. Znaj poznaj obie. Naucz się, jak do nich dotrzeć z parkietu w ciemności, gdy obiekt jest pełen, a muzyka gra głośno i orientacja jest utrudniona.	MDMA zwiększa pilność. GHB może wpływać na odczucia związane z pęcherzem moczowym. Stymulanty wpływają na pilność. Znajomość lokalizacji toalety, gdy jeszcze nie ma nagłej potrzeby, oznacza, że unikasz poruszania się w zatłoczonym, ciemnym miejscu w stanie upojenia, szukając znaku, którego i tak możesz nie

		być w stanie odczytać.
5. Miejsca do siedzenia / odpoczynku.	Pomieszczenie relaksacyjne, jeśli takie istnieje. Otwarty teren dla osób palących (często najchłodniejsze i najmniej zatłoczone miejsce w danym obiekcie). Miejsca do siedzenia znajdujące się blisko krawędzi obiektu. Balkony, schody, platformy, które zapewniają miejsce do siedzenia. Obszary z największą cyrkulacją powietrza (w pobliżu urządzeń wentylacyjnych, w pobliżu drzwi prowadzących do innych pomieszczeń, w pobliżu ścian zewnętrznych).	W sekcji 6 przewodnika tanecznego: intensywne stąpanie w tempie 150 BPM spala od 450 do 600 kalorii na godzinę. Ciało będzie potrzebowało odpoczynku. Wiedza, gdzie pójść, zanim ta potrzeba stanie się pilna, zapobiega dezorientującemu się błądzeniu po zatłoczonym klubie w szczytowym okresie jego obłożenia, w poszukiwaniu miejsca do siedzenia.

Odczyt pojemności i gęstości tłumu.

Częścią rozpoznania terenu jest obserwacja aktualnego zagęszczenia tłumu i oszacowanie, jak będzie ono wyglądać za dwie, cztery i sześć godzin. Ta informacja pozwala określić, w którym miejscu na parkiecie najlepiej się ustawić podczas całego wydarzenia – a ma to również bezpośredni powód fizjologiczny, poza praktycznym aspektem.

Gęstość tłumu.	Jak to wygląda?	Co to oznacza fizjologicznie?
Rzadkie – wczesny przyjazd lub duża przestrzeń w stosunku do liczby osób.	Można wyciągnąć obie ręce bez dotykania kogokolwiek. Między grupami jest wyraźna przestrzeń na podłodze.	Optymalna. Pełna swoboda ruchów. Maksymalna wentylacja wokół ciała. Ta powierzchnia taneczna jest najbardziej dostępna i zapewnia największą przyjemność przy takim zagęszczeniu osób. Dlatego warto przyjść wcześniej i zająć dobre miejsce.
Wygodne miejsce, w którym zbliża się granica optymalnej gęstości użytkowników.	Zachowaj odległość ramienia między Tobą a najbliższą osobą. Możesz się swobodnie poruszać, ale jesteś świadomy obecności innych osób.	Ruch jest możliwy we wszystkich kierunkach. Stężenie CO_2 jest w normie. Temperatura jest akceptowalna. To jest docelowe zagęszczenie dla dobrej nocy.
Obłożenie – sala lub miejsce jest pełne, bliskie maksymalnej	Stojąc ramię przy ramieniu. Ruch jest możliwy, ale w dużej mierze zależy od kierunku	Poziom CO_2 zaczyna rosnąć. Regulacja temperatury staje się trudniejsza. Słownictwo

pojemności.	tłumu, a nie tylko od osobistych preferencji. Można poczuć ciepło ciała osób stojących bezpośrednio obok.	opisujące ruch ogranicza się do tego, co pozwala przestrzeń – mini-kroki, a nie pełne kroki. Jeśli już znajdujesz się w takim zagęszczeniu przy wejściu: znajdź krawędzie, znajdź przepływ powietrza, znajdź swoje miejsce przed skierowaniem się do środka.
Gęstość upakowania – przekracza bezpieczną pojemność.	Nie możesz swobodnie podnosić rąk. Tłum porusza się jako całość. Czujesz nacisk z wielu stron jednocześnie.	Niebezpiecznie. Stężenie CO_2 jest znacznie podwyższone. Regulacja temperatury zawodzi. Nie dodawaj swojej wagi do środka. Przesuń się na krawędzie, zbliż się do wyjść lub ewakuuj. Takie stężenie w miejscu o słabej wentylacji to sytuacja medyczna, która może nastąpić w każdej chwili.

Pytanie o tlen/dwutlenek węgla: dlaczego gęstość tłumu wpływa na to, jak się czujesz.

THE CENTURION – Ból głowy nie zawsze jest spowodowany substancjami. Czasami to powietrze.

Normalne powietrze zawiera około 0,04% dwutlenku węgla (400 części na milion). W dobrze wentylowanym miejscu, stężenie CO_2 utrzymuje się na tym poziomie niezależnie od wielkości zgromadzonej publiczności. W słabo wentylowanych pomieszczeniach – zwłaszcza w piwnicach, pomieszczeniach z niskim sufitem lub w miejscach, gdzie cyrkulacja powietrza nie została odpowiednio zaprojektowana dla liczby osób – stężenie CO_2 wzrasta w wyniku wydychania przez uczestników.

Poziom CO_2.	Gdzie to się dzieje podczas wydarzeń?	Co się dzieje z organizmem?
400–800 ppm (normalne wartości na zewnątrz / w dobrze wentylowanych pomieszczeniach).	Sceny na świeżym powietrzu. Zamknięte obiekty z odpowiednią wentylacją. W pobliżu drzwi i ścian zewnętrznych. W pobliżu stanowiska DJ-a (zazwyczaj lepiej wentylowane ze względu na konstrukcję).	Normal. Brak wpływu na funkcje poznawcze ani fizjologiczne związany bezpośrednio z dwutlenkiem węgla (CO_2).
800–2000 ppm (zamknięta przestrzeń wewnętrzna).	Wszelkie zamknięte obiekty z pełnym zatłoczeniem i słabą wentylacją. Większość klubów w godzinach szczytu, na środku parkietu.	Przy stężeniu 1000 ppm: udokumentowano łagodne efekty poznawcze w badaniach kontrolowanych – nieznacznie wolniejsze podejmowanie decyzji. Przy stężeniu 1500–2000 ppm: zwiększona podatność na bóle głowy, niewielki wzrost zmęczenia. Te efekty są subtelne, ale nasilają się w połączeniu z odwodnieniem, wysoką temperaturą i ekspozycją na substancje psychoaktywne.
2000–5000 ppm (słaba wentylacja, duże skupisko ludzi)	Pomieszczenia podziemne, gdy są zatłoczone. Pomieszczenia o słabej wentylacji. Centrum bardzo gęstego tłumu podczas wydarzenia w pomieszczeniu zamkniętym. Każdy obiekt, w którym można zauważyć kondensację na ścianach lub suficie spowodowaną wilgocią z	Ból głowy pojawiający się szybciej niż oczekiwano. Zawroty głowy, które wydają się nieproporcjonalne. Zaburzenia oceny, które różnią się od efektów działania substancji. Zwiększona częstość oddechu. Zmęczenie pojawiające się wcześniej niż to, co wynika z

	tłumu.	wysiłku fizycznego. Te objawy są często przypisywane działaniu substancji — mogą być spowodowane powietrzem.
5000+ ppm (niebezpieczne – rzadkie, ale możliwe).	Bardzo słabo wentylowane, małe pomieszczenia, zwłaszcza piwnice, szczególnie przy dużej liczbie osób. Nie jest to częste w profesjonalnie prowadzonych miejscach, ale udokumentowano takie sytuacje na nielegalnych lub źle zarządzanych imprezach.	Znaczne zawroty głowy, trudności w oddychaniu, zwiększone tętno, upośledzony osąd. To problem związany z miejscem, wymagający ewakuacji. Jeśli wiele osób w Twoim otoczeniu wykazuje jednocześnie te objawy: przyczyną jest prawdopodobnie powietrze, a nie tylko substancje.

Jak poprawić jakość powietrza w każdym pomieszczeniu?

* Otwieraj okna i drzwi, aby zapewnić cyrkulację powietrza.
* Używaj oczyszczacza powietrza z filtrem HEPA.
* Regularnie czyść dywany, zasłony i meble tapicerowane.
* Unikaj palenia w pomieszczeniach zamkniętych.
* Zadbaj o odpowiednią wentylację.
* Używaj roślin doniczkowych, które oczyszczają powietrze.
* Kontroluj wilgotność w pomieszczeniu.

Nie można zmienić wentylacji w danym miejscu. Można natomiast wybrać takie miejsce, gdzie powietrze jest już lepszej jakości.

- W pobliżu stanowiska DJ-a – obiekty są zobowiązane do zapewnienia ochrony przed wysoką temperaturą i podwyższonym stężeniem CO_2 dla osoby obsługującej stanowisko, szczególnie podczas długotrwałych imprez. Wentylacja w pobliżu stanowiska DJ-a jest zazwyczaj lepsza niż na środku parkietu.
- W pobliżu ścian zewnętrznych dwutlenek węgla jest bardziej skoncentrowany w centralnej części pomieszczenia i rozprasza się w kierunku ścian, gdzie dociera powietrze. Powietrze przy krawędzi sali tanecznej, znajdującej się blisko ściany zewnętrznej, jest mierzalnie lepszej jakości niż w centrum.
- W pobliżu drzwi prowadzących do innych pomieszczeń – każde połączone pomieszczenie stanowi ścieżkę wymiany powietrza. Przestrzeń między pokojami ma lepszą jakość powietrza niż wnętrze każdego z tych pokoi.

- Podwyższone stanowiska – dwutlenek węgla (CO_2) jest nieco cięższy od powietrza, ale w zatłoczonym miejscu ten efekt jest minimalny. Jednak obszary na podwyższeniach lub balkony zazwyczaj mają lepszą wentylację ze względu na konstrukcję.
- W pobliżu każdego widocznego urządzenia do wentylacji, otworów lub wentylatorów – sprawdź przepływ powietrza. Przepływ powietrza oznacza lepszą wymianę dwutlenku węgla. Różnica temperatur w pobliżu działającego urządzenia do wentylacji jest wyczuwalna nawet w ciepłym pomieszczeniu.
- Obszary na świeżym powietrzu: strefa palenia na zewnątrz, taras zewnętrzny, scena na zewnątrz. Stężenie CO_2 na zewnątrz jest zawsze zbliżone do stężenia w otoczeniu. Jeśli pojawią się bóle głowy, zawroty głowy lub nieuzasadnione zmęczenie w pomieszczeniu: wyjdź na świeże powietrze na dziesięć minut przed przypisaniem tego wszystkiego substancjom.

Efekt synergiczny: CO_2 + MDMA + ciepło + odwodnienie + niedobory żywieniowe powodują złożone obciążenie fizjologiczne. Określenie, który składnik jest dominujący – i zwalczanie go – wymaga wiedzy, że obecny jest CO_2. Osoba, która wychodzi na świeże powietrze na dziesięć minut i odczuwa znaczną poprawę, zidentyfikowała, że jakość powietrza była istotnym czynnikiem, a nie tylko substancje psychoaktywne.

Mapa odległości nawodnienia.

THE CENTURION – Zaplanuj trasę, gdy jej nie potrzebujesz. Przejdź ją, gdy jest niezbędna.

Mapa nawodnienia jest praktyczna i szczegółowa. Podczas zwiedzania terenu, zidentyfikuj i fizycznie przespaceruj się do każdego z poniższych miejsc, aby zapamiętać trasę nie tylko w głowie, ale również poprzez doświadczenie:

Stacja.	Co warto zauważyć podczas spaceru?	Strategia czasowa.
Dostępna woda / stacja z wodą.	Lokalizacja. Czy przy wejściu jest kolejka (wcześnie = krótka; szczytowo = długa). Czy są dostępne kilka kranów, czy tylko jeden. Czy woda jest zimna. Czy potrzebny jest własny kubek lub pojemnik.	Nawadniaj się proaktywnie – zanim poczujesz pragnienie. Pragnienie podczas głośnych i gorących wydarzeń często pojawia się późno. Cel: spożywanie 500 ml płynu na godzinę podczas aktywnego tańca, z dodatkiem elektrolitów. Nie czekaj, aż suchość w ustach będzie sygnałem do sięgnięcia po wodę.
Bar znajdujący się najbliżej miejsca na parkiecie.	Który bar jest położony najbliżej mojego preferowanego miejsca? Który bar oferuje najpewniejszy wybór napojów bezalkoholowych? Który bar ma najkrótsze kolejki o której godzinie (rzadko zdarza się, że długość kolejek jest taka sama)?	System nawadniania: jedna osoba trzyma miejsce na parkiecie, druga idzie do baru. Ustalcie to przed szczytem kolejki. Osoba, która opuści parkiet w kulminacyjnym momencie seta, aby stanąć do kolejki po wodę, przegapi ten moment. Zaplanujcie wizyty przy barze podczas przerw między utworami lub gdy energia seta spada.
Łazienka (siusianie)	Obie toalety, jeśli są dwie. Czas potrzebny na dotarcie z parkietu (policz kroki – dosłownie). Czas oczekiwania przy toaletach w szczytowym momencie wieczoru (zazwyczaj między 1 a 3 w nocy w klubach).	Presja czasu jest bardzo odczuwalna przy użyciu MDMA, diuretyków lub dużego spożycia wody. Wiedza, że do toalety jest 45 sekund (w dół schodami) w porównaniu do 3 minut przez tłum w przeciwnym kierunku, pozwala na podjęcie racjonalnej decyzji, a nie na paniczny pośpiech.
Strefa wypoczynku i	Pokój relaksacyjny, jeśli jest	Ciało potrzebuje odpoczynku w

miejsca do siedzenia.	dostępny. Strefa palenia z miejscami do siedzenia. Ławki lub półki. Odległość i trasa od głównej powierzchni tanecznej.	sposób proaktywny. Z sekcji 6 przewodnika tanecznego: podczas intensywnego ruchu, ciało wykonuje ciężką pracę. Zaplanuj 10-minutową przerwę co 90 minut tańca. Wiedz dokąd chcesz iść, zanim będziesz musiał tam dotrzeć.

Metoda "Licznik Kroków".

Podczas spaceru orientacyjnego, fizycznie policz kroki z zaplanowanego miejsca na parkiecie do każdego stanowiska. Nie dlatego, że będziesz pamiętał dokładną liczbę – ale ponieważ sam akt chodzenia po trasie zapisuje ją w pamięci mięśniowej. Kiedy będziesz potrzebować wody po trzech godzinach, będąc w zmienionym stanie i znajdując się w ciemnym, zatłoczonym miejscu, Twoje stopy zapamiętają trasę, nawet jeśli Twoja świadoma nawigacja będzie mniej skuteczna.

- Woda: ___ kroków od mojego miejsca. Kierunek: ___
- Łazienka (w pobliżu): ___ kroków. Kierunek: ___.
- Łazienka (alternatywnie): ___ kroków. Kierunek: ___.
- Miejsce odpoczynku: ___ kroków. Kierunek: ___.
- Punkt medyczny: ___ kroków. Kierunek: ___
- Wyjście z najbliższej sali tanecznej: ___ kroków. Kierunek: ___.

To nie jest nadmierne. To samo przygotowanie stosują służby ratownicze, personel wydarzeń i doświadczeni uczestnicy festiwali, traktując to jako coś oczywistego. Pięć minut poświęconych na spacer orientacyjny to najskuteczniejsze działanie mające na celu minimalizację ryzyka na każdym wydarzeniu.

The Sit: Proaktywny odpoczynek a reaktywne załamanie.

THE CENTURION – Ciało, które odpoczywa zanim musi, to ciało, które tańczy do rana.

Sekcja 6 przewodnika Move opisuje zapotrzebowanie kaloryczne i fizjologiczne związane z długotrwałą aktywnością taneczną. Podczas pełnego zaangażowania – podskoków, tańca dwutaktowego, stąpania – organizm pracuje z umiarkowaną do wysokiej intensywności. Najczęstszym błędem jest kontynuowanie aktywności przy tej intensywności aż do momentu, gdy organizm wymaga przerwy, zamiast wybrać odpoczynek wcześniej.

Aktywny odpoczynek (to, co robi większość ludzi).	Aktywne odpoczywanie (to, czego preferuje organizm).
Tańcz, aż nogi zaczną boleć. Ignoruj ból nóg. Tańcz dalej. Nogi stają się coraz bardziej uciążliwe. Ostatecznie organizm zmusza do przerwy – osoba musi natychmiast usiąść, odczuwa zawroty głowy, ma wyczerpane elektrolity prowadzące do skurczy mięśni lub po prostu nie może kontynuować. Usiadanie, które następuje później, jest sposobem na powrót do normalnego stanu po stresie, a nie utrzymaniem sprawności.	Zaplanuj 10-minutową przerwę co 60–90 minut aktywnego tańca. Zdejmij buty z nóg zanim ciało zacznie sygnalizować potrzebę przerwy. Usiądź. Pij napoje elektrolitowe. Zjedz banana z torby. Wróć na parkiet przed ponownym osiągnięciem przez muzykę punktu kulminacyjnego. Przerwa to narzędzie, a nie oznaka porażki.

Pokój relaksacyjny: W miejscach, które go oferują: pokój relaksacyjny to nie miejsce, do którego idziesz, gdy impreza się kończy. To miejsce, do którego udajesz się na 10 minut przed powrotem na główną salę. Wiele lokali projektuje pokoje relaksacyjne tak, aby były cichsze i chłodniejsze. Fizjologiczna regeneracja w ciągu minuty jest szybsza w pokoju relaksacyjnym niż przy brzegu parkietu.

Obszar zewnętrzny: Strefa palenia lub taras zewnętrzny to najefektywniejsze środowisko wspomagające regenerację, dostępne w większości klubów. Niższy poziom CO_2 niż w każdym pomieszczeniu zamkniętym. Niższa temperatura. Mniejsza gęstość ludzi. 10 minut na zewnątrz, około godziny trzeciej, często decyduje o tym, czy wytrzymasz do 8 rano, czy też wyjdziesz o 3 nad ranem.

Pozostały czas: Strona internetowa nie wymaga przerwania rozmów, zawieszenia kontaktu ani osłabienia wrażeń. Niektóre z najbardziej zapadających w pamięć rozmów na festiwalach odbywają się podczas przerw. Osoba tańcząca przez cztery godziny ma wiele do powiedzenia. Miejsce odpoczynku to miejsce, gdzie można to zrobić.

Conga Line: Wielkie wyравнивающее.

THE CENTURION – Taniec, w którym nikt nie może zostać niezauważony, ponieważ wszyscy tańczą go razem.

Wszystkie dotychczasowe informacje w tym przewodniku skupiały się na indywidualnych umiejętnościach tanecznych i pewności siebie na parkiecie. Konga to wyjątek od wszystkich tych zasad. Nie wymaga żadnych indywidualnych umiejętności. Ze względu na swoją strukturę, jest wyraźnie inkluzywna. Naturalnie pokonuje wszelkie bariery społeczne na parkiecie. I jest autentycznie radosna w sposób, który wyróżnia ją spośród wszystkich innych doświadczeń na parkiecie.

Kolumna taneczna to nie tylko przestarzone nowatorstwo. Jest to najskuteczniejsze narzędzie społeczne na parkiecie, służące jednemu konkretnemu i ważnemu celowi: wciąganiu osób, które jeszcze się nie tańczą, do zabawy.

Mechanika – prosta z założenia.

Kolejność działań.

1. Wykonaj jeden krok prawą nogą.
2. Wykonaj krok lewą nogą.
3. Uderzenie nogą: prawa noga wykonuje lekkie, boczne uderzenie na zewnątrz (nie wysoko – delikatne, poziome ruchy około wysokości kolana).
4. Krok lewą nogą.
5. Wykonaj krok prawą nogą.
6. Uderzenie: lewa noga wykonuje lekkie uderzenie na bok.
7. Powtórz. Sekwencja to: krok, krok, kopnięcie – krok, krok, kopnięcie. W muzyce w takcie 4/4: krok na 1, krok na 2, kopnięcie na 3, krok na 4, krok na 1, kopnięcie na 2.

Ręce: Umieść je w okolicy talii lub bioder osoby przed Tobą – nie na barkach (niestabilne) i nie wokół szyi (niekomfortowe). Ręce powinny delikatnie spoczywać po bokach pasa. Nie jest potrzebny chwyt. Ważna jest obecność, a nie trzymanie.

Prowadzący kongę wyznacza kierunek. Pozostali uczestnicy podążają za nim. Kierunek może się zmieniać w dowolnym momencie – prowadzący sygnalizuje go ruchem ciała. Wszyscy inni podążają za nim. Nie jest wymagana żadna synchronizacja poza naśladowaniem ruchów stóp.

Dołączenie: Do linii conga można dołączyć w dowolnym punkcie jej długości. Przesuń się na bok linii, wejdź za ostatnią osobą i połącz ręce. W takim razie jesteś w linii. Linia nie zatrzymuje się, nie zwalnia ani nie reaguje na dołączenie – po prostu staje się dłuższa.

Funkcja społeczna: co tak naprawdę robi Conga?

Problem na parkiecie.	Jak conga to rozwiązuje.	Dlaczego to jest ważne w kontekście festiwalu?
Osoba trzymająca telefon obok, która nie tańczy – osoba, która chce być częścią tego doświadczenia, ale nie wie, jak wejść na parkiet.	Kolumna taneczna może przemieszczać się przez boczne obszary, zabierać osoby trzymające telefony i włączać je do tańca bez konieczności podejmowania przez nie decyzji. Zaproszenie jest fizyczne – osoba stojąca przed nimi w kolumnie – a wymagane zaangażowanie jest minimalne.	Włączenie bez wymagań. Conga nie wymaga niczego poza "połóż dłonie tutaj i idź do przodu". To najniższy możliwy próg uczestnictwa na parkiecie.
Konkurencyjny charakter indywidualnych występów – uczucie bycia obserwowanym i ocenianym jako tancerz solowy.	Kolumna taneczna całkowicie wyklucza indywidualne występy. Jesteś częścią łańcucha, nie artystą. Nikt nie ocenia twojego cha-cha ani postawy w tango. Widoczna jest tylko sama kolumna.	Dla osób z lękiem społecznym, które na parkiecie często używają telefonu jako tarczy, conga to sposób na przełamanie barier, podobny do efektu, jaki daje MDMA, ale bez leków: umożliwia uczestnictwo w życiu towarzyskim bez poczucia wstydu związanego z indywidualnym występem.
Problem przestrzenny – osoby, które chcą nawiązać kontakt z innymi na parkiecie, ale nie mają powodu, aby się do nich zbliżyć.	Kolumna tańcząca przemieszcza się. Jest to jedyny standardowy ruch na parkiecie, który zawiera w sobie element przemieszczania się. Kolumna tańcząca, która rozpoczyna się blisko stanowiska DJ-a, może przejść przez każdy zakątek lokalu, jeśli osoba prowadząca zdecyduje się na taki kierunek.	To jest najbardziej niedoceniana funkcja tańca w kolumnie. Łączy różne grupy społeczne, przemieszcza się po całym parkiecie, angażuje osoby, które wcześniej znajdowały się w zupełnie innych miejscach i tworzy wspólny moment, który te oddzielne grupy nie mogłyby doświadczyć bez niego.

Kiedy powstają "conga lines" i kiedy warto je rozpocząć.

Naturalne momenty: Formowanie się "conga lines" często występuje podczas:

*** późnych godzin nocnych, w okresie największej radości, gdy energia tłumu jest wysoka, a granice społeczne są najbardziej płynne;**
*** przejść między DJ-ami, kiedy energia na chwilę się zmienia i ludzie mniej skupiają się na indywidualnych doświadczeniach;**
*** dziennych festiwali pod otwartym niebem, gdy pogoda, tłum i muzyka łączą się w poczucie wspólnej radości.**

Jak zacząć: Ktoś musi pójść pierwszy. Chwyć za rękę lub dotknij w pas osoby stojącej obok. Zacznij wykonywać kroki. Dotknij osoby stojącej za tobą. Trzy osoby to już "conga". Kolejka będzie się powiększać.

Optymalny zakres BPM: Rytmy conga najlepiej sprawdzają się w tempie 100–130 BPM – czyli w muzyce house i afrobeats, gdzie schemat "step-step-kick" naturalnie wpisuje się w rytm bębnów basowych i werbli. Przy 150 BPM (hard techno), schemat "step-step-kick" staje się zbyt szybki i fizycznie trudny do wykonania. Przy 80 BPM, jest on zbyt wolny, aby zbudować odpowiedni impet.

Trasa: Najlepsze trasy congi okrążają parkiet taneczny, przechodzą przez strefy socjalne na obrzeżach i wracają. Okrąg pozwala zaangażować jak najwięcej osób. Liniowa trasa (prosto przez lokal i z powrotem) jest bardziej wymagająca fizycznie, ale angażuje mniej osób.

Łączenie ze sobą: sekcja 0 do sekcji 8.

THE CENTURION – Orientacja w miejscu wydarzenia to pierwszy krok. Taniec jest wszystkim, co następuje później.

Kompletny przewodnik do ćwiczeń teraz wygląda następująco: przyjdź, przespaceruj się po pomieszczeniu, zmapuj pięć punktów, zanotuj gęstość tłumu, zidentyfikuj strefy powietrzne, policz kroki do wody i toalety, zanotuj miejsce do odpoczynku. Następnie: znajdź rytm, wykonaj podstawowe ruchy, dopasuj tempo (BPM), czerp inspirację z tanga i cha-cha, gdy muzyka na to wskazuje, tupnij, gdy muzyka tego wymaga, pochyl się, gdy mniej znaczy więcej, odłóż telefon, zaangażuj się w każdy ruch, odpocznij zanim ciało zacznie protestować, wróć na podłogę wypoczęty.

Kiedy nadejdzie ten moment – odpowiednio późno, kiedy bariery społeczne zostaną zburzone, a energia tłumu osiągnie specyficzną jakość zbiornej radości, którą tworzą dobre chwile na festiwalu – rozpocznij conga. Lub dołącz do już istniejącej. Ta linia pójdzie tam, gdzie chce. Będzie wciągać wszystkich, którzy jej przechodzą.

SEKCJA 0 – LISTA SPRAWDZANIA – UZUPEŁNIJ PRZED TYM, JAK MUZYKA CIĘ ZAPRZENIE.

- ☐ Wyjścia ewakuacyjne zlokalizowane – co najmniej dwa.
- ☐ Stacja medyczna / punkt pierwszej pomocy znaleziony.
- ☐ Potwierdzone miejsce dostępnej wody – trasa przebyta.
- ☐ Lokalizacja łazienki potwierdzona – główna i alternatywna.
- ☐ Miejsce odpoczynku / strefa relaksu zidentyfikowane.
- ☐ Strefy jakości powietrza zostały zidentyfikowane – wskazano miejsca, gdzie wentylacja jest najlepsza.
- ☐ Gęstość tłumu – obecna sytuacja i prognoza.
- ☐ Kroki zapamiętane w ciele – dostęp do wody, toalety, wyjścia.
- ☐ Nawodnienie w plecaku – elektrolity, banan, orzechy brazylijskie.
- ☐ Zaplanowane regularne przerwy – co 60-90 minut.
- ☐ **Conga: opcjonalna, ale dostępna, gdy tylko nadejdzie odpowiedni moment.**

— — —

Sekcja 0 Przewodnika po programie Recovery Kernel | Dodaj na początku głównego dokumentu z instrukcjami.

Przejdź się po pomieszczeniu. Zwróć uwagę na powietrze. Sprawdź wodę. Znajdź wyjście. Następnie tańcz.

Sekcja 1 — Podstawa: Trzy rzeczy, które każdy organizm może zrobić.

THE CENTURION – Zanim wykonasz jakikolwiek ruch, istnieje zasada. Zasada ta to przenoszenie ciężaru ciała.

Każda forma tańca – od walca wiedeńskiego po afrobeats i techno berlińskie – opiera się na tej samej zasadzie fizycznej: celowym przenoszeniu ciężaru ciała z jednej stopy na drugą. Nie chodzi o przesuwanie. Nie chodzi o kołysanie. Nie chodzi o naprzemienne podnoszenie pięt. Chodzi o zdecydowane przesunięcie ciężaru. To właśnie to sprawia, że ruch wygląda na celowy. Jest to najważniejsza rzecz w całym tym poradniku.

1.1 — Przenoszenie ciężaru: Podstawowa zasada.

Co to wygląda bez tego?	Co to wygląda?	**Jak to zrobić teraz?**
Stopy stabilnie opuszczone na podłożu. Ciało porusza się w górę i w dół, bez przemieszczania się na boki, do przodu ani do tyłu. Ruch jest pionowy, ale osoba nie przesuwa się z miejsca i nie dotyka niczego. To tzw. "nerwowe podskakiwanie" – domyślny ruch, gdy ciało nie wie, co innego robić.	W każdym kroku ciężar przesuwa się na jedną stopę lub drugą. Ciało w danym momencie ma stały kierunek nachylenia. Ruch ten posiada środek ciężkości, który się przemieszcza. Osoba wygląda jakby tańczyła, ponieważ podejmuje świadome decyzje przestrzenne swoim ciałem.	Stań z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Przenieś cały ciężar ciała na prawą stopę. Cały – lewa stopa może ledwo dotykać podłogi. Teraz powoli przenieś wszystko na lewą stronę. Poczuj to przesunięcie. Teraz rób to w rytmie. To jest to. To jest fundament wszystkiego innego w tym poradniku.

1.2 — Odnalezienie rytmu: Dla osób, które myślą, że nie potrafią.

Większość osób, które twierdzą, że nie potrafią znaleźć rytmu, w rzeczywistości znajduje inną warstwę muzyki niż główny rytm. Muzyka elektroniczna ma wiele jednoczesnych, równoległych warstw rytmicznych. Oto najszybszy sposób na znalezienie tej, której potrzebujesz:

- Wsłuchaj się w dźwięk werbla basowego – najniższy i najbardziej odczuwalny dźwięk w muzyce elektronicznej. Zazwyczaj pojawia się na uderzeniach 1, 2, 3 i 4 w muzyce house i techno (w rytmie czteroczworowym). Jest to najgłośniejszy i najbardziej namacalny element. Poczuj go w klatce piersiowej, a nie tylko uszami.
- Jeśli nie słyszysz werbla ze względu na hałas w lokalu, obserwuj głowę DJ-a. Większość DJ-ów kiwa głową na pierwszy takt. Kieruj się tym.
- Jeśli nadal nie możesz tego znaleźć: obserwuj jedną osobę, która wygląda na zrelaksowaną, i przez 30 sekund kopiuj jej rytm ruchów stóp. Twój układ

nerwowy wychwyci ten rytm poprzez naśladowanie, zanim świadomość to zrobi.

- Rytm, który wybierzesz, nie musi być tym samym, co używają inni. Użycie rytmu w tempie połowie jest dopuszczalne. Użycie rytmu w podwójnym tempie jest dopuszczalne. Zasada jest prosta: trzymaj się tego, jaki rytm wybrałeś.

1.3 — Trzy uniwersalne kroki.

Trzy ruchy, które sprawdzają się na każdym parkiecie, w każdej muzyce i dla każdego poziomu zaawansowania. Wszystkie trzy opierają się na przenoszeniu ciężaru ciała. Wszystkie trzy można modyfikować bez ograniczeń.

Przeprowadzka.	Jak to zrobić?	Co robić rękami?
The Bounce.	Stopy rozstawione na szerokość ramion. Kolana lekko ugięte – nie w pozycji przysiadu, tylko nie zablokowane. Przy każdym odczuciu rytmu, pozwól kolanom delikatnie się bardziej ugiąć, a następnie wróć do wyjściowej pozycji. Ruch jest prawie niewidoczny z zewnątrz, ale pozwala na połączenie się z muzyką. Dodaj przesunięcie ciężaru ciała w lewo i prawo co dwa takty, aby ruch był widoczny. To nie jest skakanie. To kontrola ciężaru ciała.	Luźno przy bokach, lekko oddalone od ciała – nie przylegające do niego. Pozwól im naturalnie poruszać się wraz z ruchem ciała. Jeśli nie wiesz, co z nimi zrobić: jedna ręka może spoczywać na biodrach, a druga może być wyciągnięta w sposób naturalny. Unikaj składania obu ramion na klatce piersiowej – jest to sygnał fizyczny braku zaangażowania, a ciało to odczuwa.
Dwustopniowy.	Umieść prawą stopę po prawej stronie na uderzeniu 1. Przenieś lewą stopę, aby spotkać się z nią na uderzeniu 2. Umieść lewą stopę po lewej stronie na uderzeniu 3. Przenieś prawą stopę, aby spotkać się z nią na uderzeniu 4. To jest dosłownie powtórzenie dwóch kroków. Dodaj delikatne przesunięcie bioder w kierunku stopy, którą wykonujesz krok. Możesz przesuwać się do przodu, do tyłu lub w małym okręgu podczas wykonywania tego kroku. Nigdy nie będziesz musiał robić niczego więcej, jeśli dobrze opanujesz ten krok.	Dwustopowy krok tworzy naturalny ruch ramion – przeciwna ręka przesuwa się do przodu, gdy stopa wykonuje krok. Pozwól, aby tak się działo. Jeśli chcesz dodać ruch ramion: delikatnie wyciągnij ramię w kierunku ruchu podczas kroku, a następnie wróć do pozycji neutralnej. Lub jedna ręka może być lekko uniesiona na uderzenia 1 i 3, a opuszczona na 2 i 4. Ramiona powinny sprawiać wrażenie lekkiego unoszenia się, a nie gestykulacji.

The Lean.	Najlepiej sprawdza się przy tempie 130–150 BPM w muzyce minimal techno. Stopy ustawione na szerokość ramion, ciężar równomiernie rozłożony. Z bioder – a nie z talii – pochyl się do przodu o 10 stopni. Twój ciężar teraz spoczywa na palcach stóp. Głowa naturalnie kiwa się w rytm muzyki. Ramiona mogą być w dowolnej wygodnej pozycji. Ten lekki nacisk komunikuje zaangażowanie i skupienie na muzyce, bez konieczności wykonywania jakichkolwiek ruchów nóg. To jest dokładnie to, co robi większość stałych bywalców klubów techno w Berlinie.	Skrzyżowane ręce na klatce piersiowej (akceptowalne w tym konkretnym ruchu, ponieważ pochylenie do przodu komunikuje zaangażowanie, a nie zamknięcie). Jedna ręka pod brodą. Ręce luźno opuszczone po bokach. Lub jeden ramię wyciągnięte lekko na jedną stronę, na wysokości środkowej części ciała. W tym ruchu, to, co robią ramiona, jest mniej ważne niż jakość pochylenia. Pochylenie jest najważniejsze.

Sekcja 2 — Pożyczone kroki: Czego tak naprawdę uczą nas tradycje tańca formalnego.

THE CENTURION – Tango uczy intencji. Cha-cha uczy synkopacji. Stomp uczy stabilności.

Nie potrzebujesz lekcji tanga, aby wykorzystać wiedzę, którą tango oferuje. Nie potrzebujesz doświadczenia w tańcach towarzyskich. To, co formalne tradycje mają, to rozwinięty słownik komunikacji fizycznej — a najbardziej przydatne elementy tego słownika można przenieść na parkiet klubu w około pięć minut.

2.1 — Z tanga: Ramy, intencja, krok angażujący.

NA PARKIECIE – Najcenniejszą lekcją, jaką tango uczy w kontekście tańca klubowego, nie jest konkretny krok. Jest to jakość ruchu.

Tango argentyńskie opiera się na jednej zasadzie, która jest najważniejsza: każdy krok to zdecydowane działanie. W tango nie ma niepewnych ruchów. Kiedy stopa się porusza, robi to z pełnym przekonaniem. Ciało wie, dokąd zmierza, zanim tam dotrze. Każdy krok wyraża wybór.

To właśnie to odróżnia tancerzy, którzy wyglądają na kompetentnych, od tych, którzy wydają się zagubieni na parkiecie. Nie chodzi o złożoność ruchów, ale o intencję stojącą za nimi.

Zasada tanga.	Jak to wygląda na parkiecie klubu?	Jak zastosować to teraz?
W tańcu tango, "frame" to postawa – podniesione mostek, ciężar ciała przesunięty do przodu na palce stóp, delikatne pochylenie do przodu z bioder, utrzymywanie kontaktu między partnerami poprzez górną część ciała.	Na parkiecie klubu, tańcząc samotnie: postawa staje się osobistą prezencją. Klatka piersiowa uniesiona (ale nie w sposób wojskowy – rozluźniona i wyprostowana). Ciężar przodu na palcach stóp. Nieznaczne pochylenie do przodu. Jesteś zaangażowany w muzykę, a nie od niej oddalasz się. To jest różnica między kimś, kto wygląda jakby był w klubie, a kimś, kto wygląda tak, jakby był częścią klubu.	Unieś mostek, a nie brodę – mostek. Delikatnie zbliż łopatki do siebie i opuść je. Poczuj, jak ciężar przesuwa się do przedniej części stóp. Właśnie przyjąłeś/aś pozycję tanecznego układu. Teraz dodaj odbicie. Zauważ różnicę.

ZAANGAŻOWANY KROK: Każdy krok w tańcu tanga jest wykonywany w pełni – bez zawieszenia, bez połowicznego lądowania. Stopa się porusza, dociera do celu i ma to znaczenie.	W kontekście tańca klubowego: kiedy wykonujesz krok w lewo, zrób go całkowicie w lewo. Kiedy wykonujesz krok w prawo, zakończ ruch. Niepewne przesuwanie ciężaru ciała wygląda niepewnie. Decydujące przesunięcia ciężaru ciała przypominają taniec. Często różnica między osobą zestresowaną a pewnym siebie tancerzem to stopień pełności transferu ciężaru ciała.	Wykonaj dwuetapowy krok z sekcji 1, ale tym razem: w pełni zaangażuj każdy etap. Postaw prawą stopę na ziemi całkowicie, zanim przesuniesz lewą. Pozwól, aby ciężar opadł całkowicie. Zwróć uwagę, jak inaczej to wygląda i się czuje, nawet w lustrze.
TANGO I PRZERWA: Tango wykorzystuje nieruchomość jako aktywny element muzyczny. Zatrzymanie w odpowiednim momencie jest równie ważną częścią tańca, co ruch.	Pauza na parkiecie: znalezienie chwili ciszy podczas "przełomu" lub między frazami i zatrzymanie się – całkowite zatrzymanie, w kadrze, słuchanie – to jedna z najbardziej komunikatywnych rzeczy, jakie można zrobić na parkiecie. To mówi: "Wiem, dokąd muzyka zmierza i czekam na nią". Każdy wokół ciebie zauważa to, choć nie zawsze wie dlaczego.	Następnym razem, gdy muzyka przechodzi w minimalistyczną sekcję: spróbuj całkowicie się zatrzymać. Przygotuj się. Poczekaj na pierwszy mocny dźwięk (kick). Następnie rozpocznij taniec w rytmie tego uderzenia. To będzie wyglądało niezwykle i celowo.

2.2 — O cha-cha: synkopie i biodrach.

NA PARKIECIE – Cha-cha uczy, jak wykorzystać "i" – rytm pomiędzy dźwiękami.

Liczba kroków w cha-cha – jeden, dwa, cha-cha-cha – to synkopa: ruch, który wykonywany jest na "i" pomiędzy głównymi uderzeniami. Nauka odczuwania tych "i" otwiera całą przestrzeń między dźwiękami w muzyce, którą większość ludzi ignoruje.

Rytm Cha-Cha (uproszczony do użytku w klubach).

1. Stań ze stopami złączonymi. Przenieś ciężar na lewą nogę.
2. Umieść prawą stopę lekko w prawo na uderzeniu 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę.
3. Przenieś lewą stopę do środka na drugim uderzeniu.

4. Teraz cha-cha-cha: krok w prawo na "i" przed uderzeniem 3, postaw się centralnie na uderzeniu 3, zrób kolejny krok w prawo na "i" przed uderzeniem 4. Trzy szybkie zmiany ciężaru ciała w czasie dwóch uderzeń.
5. Umieść lewą stopę nieznacznie po lewej stronie w takcie 5. Powtórz, lustrzanie.

Biodło: W cha-cha, ruch bioder jest automatyczny, jeśli prawidłowo przenosisz ciężar ciała. Kiedy cały Twój ciężar znajduje się na jednej nodze, biodro naturalnie unosi się nieznacznie. Pozwól, żeby tak było. Nie wymuszaj ruchu bioder – pozwól, aby przenoszenie ciężaru spowodowało ten ruch. Wymuszony ruch bioder wygląda mechanicznie. Ruch bioder wywołany prawidłowym przeniesieniem ciężaru wygląda naturalnie.

Aplikacja do tańca: Nie musisz wykonywać całego układu. To, czego naucza cię cha-cha, to: (1) ruch bioder idzie w parze z przesunięciem ciężaru ciała – pozwól mu na to, (2) możesz wykorzystać "i" w takcie – nie każdy ruch musi być wykonany na głównym uderzeniu, i (3) małe, rytmicznie precyzyjne ruchy wyrażają więcej niż duże, niedokładne.

2.3 — "The Stomp": Uderzenie i perkusyjność.

NA PARKIECIE – Ten krok, inspirowany tradycjami afrykańskimi i muzyką afrobeat, pozwala ciału połączyć się z podłogą, zamiast od niej odbijać.

Stomp jest szczególnie przydatny przy wyższych wartościach BPM (130+ w muzyce hardtechno, gqom, klubowej), gdzie bęben basowy jest agresywny i wymaga równie mocnej fizycznej reakcji.

Podstawowy krok.	Wariacja "stomp".	Co to dodaje do zestawu narzędzi?
Całkowity ciężar ciała na lewej stopie. Prawa noga unosi się o 2–3 centymetry. W rytmie bębna basowego: opuść prawą nogę w dół, przenosząc na nią cały ciężar, uderzając nią o podłogę w tym samym momencie co dźwięk bębna. Pozwól, aby podłoga przyjmowała ciężar – nie odbijaj się od niej do góry. Przygotuj się do kolejnego ruchu. Naprzemiennie używaj nóg.	Ruch ramion: gdy prawa stopa uderza o podłoże, lewa ręka wykonuje ruch do przodu (i odwrotnie) – to naturalny wzorzec chodzenia. Zapobiega to problemowi sztywnych ramion, który może wystąpić przy samym stąpaniu. Ruch powinien być luźny, a nie przesadny. Nacisk kładziony jest na stopę. Ramię jedynie podąża za nią.	Stopy mocno osadzają Cię na parkiecie. Większość ruchów w muzyce elektronicznej podczas tańca odbywa się w górę – podskoki, skoki, unoszenie. Stopy działają w dół – w podłogę, w rytm. Tworzy to kontrast, który odczytywany jest jako pewność siebie i intencja. Dodatkowo, naprawdę angażuje łydki, pośladki i zginacze biodrowe w sposób, którego nie zapewnia samo podskakiwanie.

2.4 — Mini-Stomp: Idealne rozwiązanie, gdy brakuje miejsca.

Tłumy na festiwalach często są bardzo gęste. Pełne wykonywanie tańca wymaga przestrzeni. Mini-taniec to wersja uproszczona, wykorzystująca tylko 10% ruchów.

- Obciążenie na lewej stopie. Prawa pięta unosi się nieznacznie (nie cała stopa – tylko pięta). W rytmie: pięta opada z powrotem na podłogę, z wyraźnym naciskiem. Ruch jest prawie niewidoczny od zewnątrz, ale od wewnątrz jest rytmiczny i zdecydowany.
- Alternatywnie: podnoszenie i opuszczanie lewej pięty w takcie 1, podnoszenie i opuszczanie prawej pięty w takcie 3.
- Wykonaj skok na drugim i czwartym takcie oraz mini-uderzenie stopą na pierwszym i trzecim. To tworzy czterotaktowy wzór, który odpowiada zarówno werblowi, jak i bębnowi basowemu.
- Mini-stomp to rozwiązanie w sytuacjach, gdy brakuje miejsca do stania, kiedy ktoś stoi bardzo blisko Ciebie oraz podczas nocnych występów w zatłoczonych miejscach, gdzie duże ruchy są niemożliwe.

Sekcja 3 — Mapa BPM: Jakie działanie pasuje do jakiego nastroju.

THE CENTURION – Muzyka podpowiada, co robić. Trzeba tylko umieć słuchać tego ciałem.

Różne gatunki muzyczne charakteryzują się różnymi zakresami BPM (uderzeń na minutę) i różnym naciskiem rytmicznym. Ciało naturalnie reaguje inaczej na tempo 100 BPM niż na tempo 145 BPM — błędem jest narzucanie schematu ruchu odpowiadającego tempu 145 BPM muzyce w tempie 100 BPM lub odwrotnie. Ta mapa dopasowuje ruch do muzyki.

Zakres tętna.	Przykłady gatunków:	Podstawowe słownictwo dotyczące ruchu: * Chód * Bieg * Skok * Wspinaczka * Pływanie * Jazda na rowerze * Tańczenie * Rozciąganie * Ćwiczenia siłowe * Ruchy oddechowe	Co należy unikać.	Zaciągnięty ruch, który pasuje.
70–95 uderzeń na minutę.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Sway: szeroki rozstaw nóg, głęboki zgięcie kolan, powolny transfer ciężaru ciała, który trwa pełne dwie sekundy. Izoluj ruch głowy od ruchu reszty ciała i wykonuj je w innym tempie. Ruch odbicia jest wykonywany biodrami, a nie kolanami. Obracaj ramionami do	Szybkie ruchy stóp. Dwukrokowy taniec jako szybki wzór. Skakanie. Żywiołowe europejskie ruchy klubowe – nie pasują do tego tempa i mogą sprawiać wrażenie, że osoba ta nie czuje muzyki.	Ruch bioder w stylu cha-cha – przeniesienie ciężaru, które generuje ruch biodra w cha-cha, idealnie się tutaj sprawdza. Spowolnij sekwencję do połowy tempa, a izolacja bioder będzie dokładnie odpowiednia dla tego zakresu BPM.

		przodu w jednym takcie, a do tyłu w następnym.		
96–115 uderzeń na minutę.	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, niektóre utwory deep house.	Rotacja tułowia – inicjowana od głowy, przechodząca przez szyję, klatkę piersiową, brzuch i biodra w sekwencji. Dodaj stąpanie na mocnych uderzeniach perkusji. W szczególności afrobeats: ruch jest niski do ziemi, ciężar przodu, kolana zgięte. Tułów opada w momencie uderzenia rytmu.	Europejskie klubowe rytmy – zbyt proste, zbyt symetryczne dla muzyki afrobeats. Unikaj ruchów, które walczą z polirytmem, próbując trafić w każdy element. Słuchaj dominującego groove'u i pozwól, aby pozostałe elementy wpadały tam, gdzie same pasują.	Stomp – szczególnie w muzyce Amapiano, gdzie bęben basowy jest mocny i niski. Stomp wzmacnia energię bębna basowego. Mini-stomp idealnie sprawdza się, gdy publiczność jest ściśnięta na koncertach Afrobeats.
116–126 uderzeń na minutę.	Deep house, soulful house, muzyka house na późne godziny.	Dwustop jest najbardziej naturalny w tym zakresie. Spokojne przenoszenie ciężaru – pozwól, aby cały takt się zakończył zanim krok zostanie wykonany. Biodra mogą dodawać delikatny wzór ósemki podczas przenoszenia ciężaru. Ciało ma czas na pełne ustawienie. Ramiona: swobodne, nie gestykulujące. Postawa z tanga – lekki skłon do przodu, napięcie – idealnie pasuje.	Pośpiech. Deep house z definicji nie jest szybki. Częstym błędem jest dodawanie zbyt wielu ruchów, ponieważ wydaje się być przestrzeń – ta przestrzeń jest kluczowa. Jeden precyzyjny ruch na frazę jest lepszy niż cztery niepewne.	Ramy tanga i pauza w tango – fragment głębokiego house'u, gdzie perkusja cichnie, a pozostają tylko pady, jest idealnym miejscem na pauzę w tango. Zatrzymaj się. Przyjmij odpowiednią postawę. Poczekaj na powrót werbla. Ruszaj się razem z werblem.

126–134 uderzeń na minutę.	House, progressive house, klasyki.	Rytm "cztery na podłogę" – każde uderzenie wiąże się z lekkim wyginaniem kolan. Ruch "dwukrok" dodaje kierunku. "Jack" (z Chicago): kolana zbliżają się do środka w czasie bitów 1 i 3, a następnie delikatnie odsuwają się na bitach 2 i 4. To klasyczny ruch taneczny, który nadal jest najbardziej odpowiednią reakcją na muzykę house. Odpowiedni jest również "body roll" – klatka piersiowa do przodu w czasie bitu 1, biodra do przodu w czasie bitu 3.	Taniec z lat 80., charakteryzujący się energicznymi ruchami. Ręce krążą w górze i w dół. Duże gesty bez rytmicznego połączenia. W muzyce house'owej ruch jest integralną częścią rytmu – jeśli ruch nie synchronizuje się z bitem, wygląda dekoracyjnie, a nie muzycznie.	Cha-cha syncopation: muzyka house charakteryzuje się akcentami na "i" pomiędzy uderzeniami basu. Kroki cha-cha, składające się z trzech zmian ciężaru, mogą być wykonywane między uderzeniami 1-2 oraz 3-4 – czyli trzy zmiany ciężaru w przestrzeni dwóch uderzeń. Jest to bardziej zaawansowana technika, ale brzmi bardzo dobrze w muzyce house.
134–145 uderzeń na minutę.	Techno, muzyka house grana w szczytowych godzinach, trance.	Pozycja: lekko pochylony do przodu, ciężar ciała na przedniej części stóp. Głowa wykonuje delikatne ruchy w rytm muzyki – nie agresywne, tylko obecne. Taniec dwukrokowy może być stosowany, ale ruchy powinny być subtelniejsze. Stomp (uderzenie stopą)	Przeciążanie organizmu. Przy tym tempie (BPM), muzyka wykonuje pracę. Ruch powinien być reakcją na muzykę, a nie jej odtworzeniem. Osoba, która wykonuje najwięcej ruchów przy 140 BPM, często wygląda na najmniej zaangażowaną.	Tango – intencja: krok z zaangażowaniem, celowe zatrzymanie. Przy tempie 140 uderzeń na minutę, pauza w tangu na końcu długiej frazy – jedna cała sekunda absolutnego bezruchu – jest niezwykle skuteczna.

		wykonywane jest mocno na pierwszym uderzeniu każdego czterotaktowego fragmentu. Ramiona: jedno lub oba mogą unosić się podczas wzrostu intensywności muzyki, a następnie opadać podczas spadków. Unoszenie ramion powinno sprawiać wrażenie, jakby było pociągane przez muzykę, a nie kierowane przez Ciebie.		
145–170 uderzeń na minutę.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Stomp. Obie stopy są aktywne – prawa stopa uderza o podłogę na 1, lewa stopa uderza o podłogę na 3, ciężar ciała jest całkowicie przenoszony przy każdym ruchu. Ramiona można trzymać przed sobą lub poruszać w przeciwieństwie do stopy. Ruch jest agresywny i to jest odpowiednie – muzyka jest agresywna. Tułów może być bardziej pochylony do przodu niż w przypadku zwykłego	Delikatne rytmy muzyki house. Spokojne brzmienia deep house. Każdy ruch, który łagodzi to, co muzyka sprawia, że odczuwamy. Hard techno stawia konkretne wymagania fizyczne — ciało, które je spełnia, wygląda dobrze. Ciało, które je osłabia, wydaje się zagubione.	Pełne uderzenie, jak w sekcji 2.3 – to jego naturalne miejsce. Hard techno powstało dla tego uderzenia. Mini-uderzenie jest przeznaczone na momenty, gdy tłum jest bardzo gęsty. Każde uderzenie, nawet najmniejsze, ma pełne znaczenie.

		techno. Stomp w tempie 150 BPM to trening cardio.		
160–180 uderzeń na minutę.	Drum and bass, jungle, footwork.	Krok D&B: warto się tego nauczyć, ponieważ tempo (BPM) jest mylące, dopóki nie poznasz triku. Bęben basowy gra w tempie 80 BPM (połowa tempa), podczas gdy breakbeat ma tempo 160–180. Skoncentruj się na bębnie basowym (80 BPM), a nie na całym breakbeacie. Sekwencja kroków: zmiana ciężaru co dwa uderzenia szybkiego metrum – czyli mniej więcej jeden krok co 0,75 sekundy. Dodaj lekkie stąpanie przy każdej zmianie ciężaru.	Próbując dopasować się do każdego uderzenia breakbeatu. Przy tempie 170 BPM jest to fizjologicznie możliwe, ale wygląda to chaotycznie i sprawia wrażenie, jakby ktoś podążał za niewłaściwą warstwą rytmiczną. Przejdź do wolniejszego, "half-time" rytmu. Zaufaj temu.	Rozdeptaj rytm w połowie utworu. Taniec cha-cha pomiędzy dwoma uderzeniami w połowie utworu – szybki bit (breakbeat) o tempie 160+ BPM ma dodatkowe "i" między uderzeniami, co idealnie pasuje do trójstopniowego kroku cha-cha.

Sekcja 4 — Telefon: Co on właściwie robi i co zrobić zamiast tego.

THE CENTURION – Telefon to tarcza. Wiedz, przed czym Cię chroni.

Telefon na parkiecie pełni określoną funkcję społeczną: daje on pozorny znak zaangażowania osobie, która nie czuje się uprawniona do po prostu przebywania w danym miejscu. Logika jest taka: jeśli udaję, że robię coś, nie mogę być oceniany za to, że nie robię czegoś innego (tańczenia). Telefon nie służy do dokumentowania. Jest on sposobem na wycofanie się z sytuacji społecznej, w której osoba ta czuje się nieswojo.

Co ten telefon ma rozwiązać?	Co to właściwie robi.
"Jestem zajęty, więc nie jestem zobowiązany do interakcji z otoczeniem." Telefon tworzy sytuację, która uzasadnia powstrzymanie się od tańca, bez konieczności przyznawania się, że dana osoba nie wie jak tańczyć.	Sygnalizuje dokładnie, co próbuje ukryć: dyskomfort. Każda osoba, która czuje się swobodnie na parkiecie i chwilowo sięga po telefon, aby coś sprawdzić, a następnie odkłada go, jest wyraźnie odróżniana od osoby, która trzyma telefon przez cały czas. Ciągłe trzymanie telefonu jest równie widoczne jak to, co próbuje ukryć.
Dokumentuję to dla przyszłości. Ma ogromne znaczenie uchwycić dany moment: świetny występ DJ-a, kulminacyjny punkt wieczoru, twarz przyjaciela.	Jeden film to dokumentacja. Dwanaście filmów to unikanie. Pierwszy film rejestruje moment. Kolejne filmy pozwalają przeżyć ten moment poprzez ekran, a nie bezpośrednio przez ciało. Uzasadnienie dla filmu dokumentacyjnego jest słuszne przez około trzydzieści sekund. Po tym czasie: to jest bariera ochronna.

4.1 — Co robić zamiast dzwonić?

Odłóż telefon całkowicie: nie trzymaj go w ręce ani w kieszeni. Umieść go w kieszeni lub torbie, ekranem do dołu i wycisz dźwięk. Telefon, który jest łatwo dostępny, ma inne znaczenie psychologiczne niż telefon, który został celowo odłożony.

Oparcie się z zajętymi rękami: Jeśli ręce muszą być gdzieś umieszczone, jedna ręka na przeciwległym łokciu, a druga ręka wyciągnięta naturalnie na wysokości środkowej części ciała. Lub obie ręce skrzyżowane luźno (nie w sposób defensywny – luźno). Jest to oparcie opisane w sekcji 1.3, z pozycją rąk, która wydaje się przemyślana, a nie defensywna.

Napoje jako rekwizyt (wersja bezalkoholowa): Napój w jednej ręce daje tej ręce zajęcie, tworzy naturalną przeciwwagę dla ruchów ciała i jest

uniwersalnie zrozumiały na parkiecie jako sygnał: "Jestem tu i czuję się komfortowo". Woda sprawdzi się. Woda gazowana również. Napój nie musi zawierać alkoholu, aby pełnić tę funkcję społeczną.

Osoba, z którą jesteś: Najskuteczniejszym zamiennikiem telefonu jest bezpośredni kontakt wzrokowy i fizyczna komunikacja z osobą, która przyszła z Tobą. Wspólne poruszanie się bez formalnego tańca – dopasowywanie energii, naśladowanie ruchów, reagowanie na siebie nawzajem – jest bardziej angażujące niż korzystanie z telefonu i świadczy o tym, że wiesz, co robisz.

Sekcja 5 — Co naprawdę wygląda na nieprawidłowe (a co tylko się tak wydaje).

THE CENTURION – Próg, aby zostać uznanym za "wyglądającego źle", jest wyższy niż myślisz i bywa zaskakująco specyficzny.

5.1 — Rzeczy, które wyglądają na nieprawidłowe.

Przemieszczenie.	Dlaczego to brzmi źle?	Naprawa.
Motyl w wiatraku – ramiona wyciągnięte poziomo, machanie w górę i w dół na wysokości barków, w sposób niezwiązany z muzyką.	Ruch ramienia nie ma rytmicznego związku z tym, co jest słyszane. Ramiona poruszają się, ponieważ muszą gdzieś iść, a nie dlatego, że muzyka na to nakazuje. Wygląda to tak, jakby ktoś został poinstruowany "poruszaj rękami", ale nie powiedziano mu dlaczego.	Ręce powinny poruszać się w rytm muzyki – podnioszenia akcentują ruchy rąk do góry, opadanie sygnalizuje ich opuszczenie, a fragmenty bez melodii zachęcają do pozostania nieruchomo. Ręce reagujące na muzykę wyglądają celowo. Ręce, które poruszają się cały czas, mogą wyglądać chaotycznie.
Ciągłe potrząsanie głową – kiwanie bardzo szybko, niezależnie od tempa (BPM).	Szybkie, ciągłe kiwanie głową często jest oznaką próby odnalezienia rytmu, podczas gdy osoba widać, że go nie znajduje. Ruch głowy zastępuje ruch całego ciała.	Delikatny ruch głową na końcu każdej frazy – nie na każdym uderzeniu. Ruch głowy powinien podkreślać całą frazę, a nie być reakcją na każde uderzenie. Pozwól, aby ciało wyrażało rytm, a głowa akcentowała frazy.
Taniec "80s shuffle" – ruch polegający na naprzemiennym stawianiu stóp bez przenoszenia ciężaru ciała, przy czym stopy pozostają blisko podłogi, a biodra są nieruchome.	Bez przenoszenia ciężaru ruch wygląda mechanicznie, ponieważ jest mechaniczny. Stopy się poruszają, ale ciało nie reaguje. To jakość "tanecznego teledysku MTV z lat 90.", która odnosi się do konkretnej epoki tańca, który nie ewoluował wraz z muzyką.	Przeniesienie całego ciężaru ciała: gdy prawa noga stawia stopę, cały ciężar przesuwa się na nią. Biodra reagują, ponieważ fizyka ciała wymaga tego, gdy ciężar jest w pełni przeniesiony. Przesuwanie stóp zamienia się w dwukrokowy taniec.
Filmowanie telefonem – trzymanie telefonu na wysokości oczu i	Jak omówiono w sekcji 4. Dodatkowy problem: telefon trzymany na wysokości oczu zasłania twarz i mowę ciała	Jedno zdjęcie, kąt od biodra lub wysokości klatki piersiowej (lepszy obraz, mniej inwazyjne), natychmiast włożyć telefon do

nagrywanie występu DJ-a przez dłuższy czas.	osoby, uniemożliwiając obserwację jej zachowania przez innych znajdujących się w pomieszczeniu. Osoba ta staje się niewidoczna, ukryta za ekranem, w przestrzeni zaprojektowanej do interakcji międzyludzkich.	kieszeni.
"Efekt "nowo przybyłego" – stanie w bezruchu na środku parkietu, wyraźnie oceniając otoczenie przed podjęciem jakichkolwiek ruchów."	Okres oceny na krawędzi podłogi jest naturalny i przydatny. Okres oceny w środku podłogi wygląda jak niepewność co do tego, gdzie się znajdować. Zaprasza do "punktowego uwypuklenia" – uwagi, której starasz się uniknąć.	Przesuń się na krawędź podczas oceny. Znajdź rytm, będąc na krawędzi. Wejdź na podłogę, już poruszając się. Przejście z krawędzi na podłogę to moment zaangażowania – wejdź tańcząc.

5.2 — Rzeczy, które mogą wydawać się nieprawidłowe, ale takimi nie są.

- Tańczenie samotnie we własnej przestrzeni: nie wygląda to źle. Wygląda na celowe.
- Oczy zamknięte: nie wygląda to źle. Wygląda na zaangażowanie w muzykę – co jest poprawne.
- Małe, powtarzalne ruchy: nie wyglądają źle, gdy są rytmicznie połączone. Osoba wykonująca subtelny taniec dwukrokowy przez trzy godziny wygląda bardziej naturalnie niż osoba wykonująca pięć różnych ruchów w ciągu trzydziestu sekund.
- Nie znając wszystkich słów utworu: jest to muzyka elektroniczna. Często w niej nie ma żadnych słów.
- Poruszanie się w inny sposób niż osoby wokół ciebie nie jest złe. Reakcja muzyczna jest indywidualna. Osoba reagująca na talerz werblowy, podczas gdy wszyscy inni grają na bębnie basowym, nie robi nic źle – ona po prostu odkryła inną warstwę.
- Pocenie się: nie wygląda to źle. Wygląda na to, że tańczyłeś/tańczyłaś.

5.3 — Jedna zasada, która rozwiązuje wszystko.

✦ WERDYKT — DZIAŁAJ. Różnica między tym, jak wyglądasz podczas tańca, a tym, jak wygląda ktoś, kto nie potrafi tańczyć, często nie zależy od samych ruchów. Zależy od tego, czy wykonywane ruchy są wykonane w pełni.

Zaangażowany, mały ruch jest zawsze bardziej skuteczny niż duży, ale niezaangażowany. To jest zasada "tango" w jednym zdaniu. Osoba, która wykonuje ten sam krok taneczny przez całą noc, z pełnym przeniesieniem ciężaru i intencją, oraz robi to we właściwym rytmie muzyki, wygląda bardziej kompetentnie niż osoba, która wykonuje dwanaście różnych ruchów, z połową ciężaru i widoczną niepewnością, czy robi je poprawnie.

Zaangażuj się w ruch, który wykonujesz. Wykonaj go do końca. Pozwól, aby następny ruch wynikał z tego. Wahanie między ruchami to miejsce, gdzie mieszka samoświadomość – a nie same ruchy.

Sekcja 6 — Mapa treningu: Taniec to ćwiczenie, jeśli robisz to prawidłowo.

THE CENTURION – Organizm poddawany działaniu tempa 145 uderzeń na minutę przez trzy godziny coś robi. Wiedz, co to jest.

Architektura fizyczna systemu Recovery Kernel identyfikuje intensywne, regularne ćwiczenia jako jedno z najważniejszych niefarmakologicznych działań wspomagających produkcję BDNF, dopaminy i endokannabinoidów (anandamidu). Trzygodzinny taniec na imprezie techno – jeśli ciało jest w pełni zaangażowane, a nie skupione na telefonie – spełniają lub przekraczają fizjologiczny próg dla skutecznych ćwiczeń. Pytanie brzmi, które ruchy przynoszą jakie korzyści.

Przeprowadzka.	Główne mięśnie aktywowane:	Intensywność ćwiczeń kardio.	Korzyści płynące z Recovery Kernel.
The Bounce (podstawowa).	Cztery głowy mięśnia udowego, pośladki, łydki (faza ekscentryczna z delikatnym uginaniem kolan), mięśnie biodrowe przy przenoszeniu ciężaru.	Niski – zrównoważony w dłuższej perspektywie. Bardziej związany z postawą niż z układem sercowo-naczyniowym.	Aktywacja układu endokannabinoidowego poprzez długotrwały, rytmiczny ruch. Produkcja BDNF zaczyna się po około 20 minutach trwania ruchu o niskiej intensywności i regularnym rytmie.
Dwustopniowy ruch (pełny przesunięcie ciężaru).	Pośladki (główna funkcja – każdy ruch przenoszenia ciężaru aktywuje pośladek po stronie stojącej), mięśnie odwodzące biodra, łydki, stabilizatory dolnego odcinka kręgosłupa.	Niski do umiarkowany – zależy od wielkości przeniesionego ciężaru i tempa.	Ćwiczenia stabilizujące biodra. Kontrolowane przenoszenie ciężaru na bok jest bezpośrednio porównywalne z ćwiczeniami wykonywanymi z gumą oporową, które wzmacniają mięśnie i zapobiegają urazom kolana i biodra. Taniec klubowy jako trening stabilności bocznej.
The Stomp (pełna wersja).	Łydki (absorpcja wstrząsów), czworogłowe	Umiarkowany do wysoki, w tempie 140+ BPM – taniec	Przy tempie 150 uderzeń na minutę: obciążenie jest

	mięśnie ud (siła lądowania), pośladki (przenoszenie ciężaru), przedni mięsień piszczelowy (faza unoszenia), zginacze bioder.	przy rytmie hardtechno to autentyczna praca plometryczna.	porównywalne z zajęciami aerobiku pod względem wydolności układu krążenia. Problem skurczów mięśni (sekcja B załącznika) jest częściowo rozwiązywany tutaj — mięśnie łydki i zginacze bioder wykonują intensywną pracę. Elektrolity są ważne.
Ruch bioder (od klatki piersiowej do biodra).	Mięśnie prostownika kręgosłupa, mięśnie brzucha (kontrolowana aktywacja podczas ruchu rotacyjnego), mięśnie skośne (rotacja, jeśli jest dodawana), mięśnie zginacze bioder.	Niski – ale ćwiczenia poprawiające mobilność kręgosłupa.	Ruchomość kręgosłupa. Osoby, które regularnie wykonują ruchy przypominające "body rolling" w klubach, często wykazują lepszą elastyczność kręgosłupa niż osoby, które tego nie robią. Ruch ten to kontrolowane, sekwencyjne poruszanie poszczególnymi odcinkami kręgosłupa – podobne do ćwiczeń "kota i krowy" w jodze, ale wykonywane w tempie 128 BPM.
Ręce w górze (utrzymywane podniesione podczas ćwiczeń).	Mięśnie deltoidowe (przedni i boczny), mięsień trapezowy (górna część), stabilizatory obręczy barkowej.	Niski – ale ćwiczenia poprawiające wytrzymałość barków.	Osoba z podniesionymi ramionami, utrzymująca tę pozycję przez pięć minut, wykonuje intensywną izometryczną/wytrzymałościową pracę mięśni barków. To nie jest proste ćwiczenie. Wyjaśnia to również dlaczego okres spoczynku z opuszczonymi

			ramionami po długim trzymaniu ich w górze przynosi ulgę – mięśnie barków są zmęczone.
The Lean (długotrwałe).	Brzuch (izometrycznie – pochylenie do przodu wymaga ciągłej stabilizacji mięśni brzucha prostych i skośnych), zginacze bioder, mięśnie grzbietu.	Niskie, ale ciągłe napięcie mięśni głębokich.	Oparcie się o ladę w Berghain przez sześć godzin to intensywny trening mięśni głębokich. Zmęczenie dolnej części pleców po długich setach muzyki techno wynika częściowo z ciągłego izometrycznego napięcia spowodowanego pochyleniem do przodu, a nie tylko ze stania.

6.1 — Spalanie kalorii w zależności od stylu tańca.

Styl tańca i kontekst miejsca: *** Taniec towarzyski w eleganckiej sali balowej.** *** Hip-hop na ulicy, pełen energii i spontaniczności.** *** Balet w teatrze, wymagający precyzji i techniki.** *** Salsa na karaibskiej plaży, z rytmiczną muzyką i swobodną atmosferą.** *** Taniec nowoczesny w loftowym studio, skupiający się na ekspresji i interpretacji.**	**Przybliżone spalanie kalorii na godzinę.**	**Równoważne ćwiczenie.**
Trzymanie telefonu, minimalny ruch (domyślne zachowanie dla wielu	80–120 kalorii na godzinę – odpowiada temu, co spalasz podczas stania.	Stanie. Nie ćwiczenia.

uczestników festiwalu).		
Dwustopowy krok z umiarkowanym przeniesieniem ciężaru, muzyka house'owa.	250–350 kalorii/godzinę.	Szybki marsz. Sensowna aktywność.
Pełny utwór w stylu full bounce z dwuetapowym rytmem, tempo 130–145 BPM.	350–450 kalorii/godzinę.	Jazda na rowerze w umiarkowanym tempie. Autentyczny trening cardio.
Pełny, mocny bit w stylu hard techno, tempo 145–160 BPM.	450–600 kalorii/godzinę.	Zajęcia aerobiku, bieganie. Ćwiczenia o wysokiej intensywności i długim czasie trwania.
Zaangażowanie całego ciała – ruchy falujące ciałem, unoszenie ramion, stąpanie, ciągły ruch.	500–700 kalorii/godzinę.	Trening HIIT o umiarkowanej intensywności. Dlatego osoby uczestniczące w wydarzeniach wymagających dużego wysiłku fizycznego spalają więcej kalorii, niż się spodziewają, a uzupełnianie elektrolitów jest obowiązkowe.

Dane dotyczące spalania kalorii wyjaśniają, dlaczego pojawiają się skurcze nóg, dlaczego dochodzi do wyczerpania elektrolitów i dlaczego odżywianie jest ważne podczas długiego dnia festiwalu. Organizm zużywający 500 kalorii na godzinę przez cztery godziny wykonuje pracę odpowiadającą spaleniu 2000 kalorii. Hot dog z automatu nie pokrywa tego zapotrzebowania. Szczegółowe informacje dotyczące wartości odżywczych znajdują się w dodatku.

Sekcja 7 — Aspekt konkurencji: Jesteśmy naturalnymi konkurentami i to jest w porządku.

CENTURION – Osoba o atrakcyjnym wyglądzie, znajdująca się w pobliżu, nie jest rozpraszaczem. Jest częścią otoczenia informacyjnego.

Tańce to przestrzeń społeczna. Zawsze nią były. Wczesne kluby house w Chicago i nowojorskie imprezy voguing to wyraźne przestrzenie rywalizacji i prezentacji. Mroczność i anonimowość berlińskiego techno częściowo wynikają z usunięcia wizualnego wymiaru rywalizacji, ale nie eliminuje ona rywalizacji, tylko zmienia to, o co się konkuruje (głębia doświadczenia, wiedza muzyczna, wytrzymałość fizyczna).

Udawanie, że nie ma wymiaru społecznego i rywalizacji sprawia, że doświadczenie jest mniej szczere i trudniejsze do zrozumienia. Bezpośrednie uznanie tego aspektu czyni je bardziej użytecznym.

Konkurencyjna rzeczywistość.	Jak narkotyki z nią wchodzą w interakcje?	Jak umiejętności taneczne wpływają na to?
Ludzie oceniają się nawzajem na parkiecie. To, jak wyglądasz, jak się poruszasz i czy wydaje się, że wiesz, gdzie jesteś – wszystko to jest społecznie rejestrowane. Nie jest to zaburzenie. Tak właśnie dzieje się, gdy ludzie przebywają razem w przestrzeni społecznej.	Uwalnianie oksytocyny przez MDMA i działanie alkoholu, które uspokaja układ korowy-limbiczny, obniżają postrzegane znaczenie oceny społecznej. Samoakceptacja, która jest aktywowana przez aspekt rywalizacji, zostaje farmakologicznie stłumiona. Częściowo dlatego te substancje są używane w kontekście tańca towarzyskiego.	Umiejętności taneczne zmieniają sposób postrzegania rywalizacji, przekształcając ją z czegoś, co trzeba kontrolować, w coś, z czym można się zaangażować. Osoba, która potrafi się poruszać, nie rywalizuje nerwowo – ona wnosi wkład do wizualnej i fizycznej atmosfery pomieszczenia. Jakość otoczenia wzrasta, gdy ludzie dobrze się poruszają.
Problem jest następujący: istnieje specyficzny rodzaj nudy, który pojawia się między momentami ekscytacji, podczas ćwiczeń, które nie do końca się udają, lub w oczekiwaniu na muzykę lub na kogoś. Ta nuda jest społecznie niewygodna, gdy inni wydają się być bardziej zaangażowani.	Substancja ta łagodzi negatywne emocje, zmniejszając ich intensywność. Nuda jest obecna, ale ma mniejsze znaczenie. Jest to uzasadniona funkcja substancji psychoaktywnych — ale jest to również funkcja, którą taniec spełnia bez konieczności stosowania leków.	Aktywne fizyczne zaangażowanie w muzykę całkowicie eliminuje nudę. Fizjologicznie niemożliwe jest odczuwanie nudy podczas autentycznego tańca. Ciało, które angażuje się w rytm muzyki, nie jest podatne na nudę. To jest naturalna reakcja ciała na nudę.

7.1 — Taniec odpowiadający na wezwanie: taniec towarzyski bez krępacji.

Aspekt społeczny tańca wyraża się za pomocą języka pozawerbalnego. Należy go rozumieć i w nim uczestniczyć.

- Kontakt wzrokowy: krótki, ciepły, skierowany na muzykę. Nie chodzi o długie wpatrywanie się, ani unikanie kontaktu wzrokowego. Moment wzajemnego uznania między osobami poruszającymi się w tej samej przestrzeni – trwający może tylko dwa takty – jest najmniejszą kompletną jednostką komunikacji społecznej na parkiecie.
- Odbicie: nieświadome dopasowywanie się do ruchów osoby znajdującej się w pobliżu jest naturalnym ludzkim zachowaniem. Kiedy dochodzi do tego z wzajemną świadomością, jest to jedno z najbardziej przyjemnych doświadczeń społecznych, jakie można przeżyć w klubie. Żadna ze stron nie musi formalnie proponować takiego działania. Powstaje ono z bliskości i reakcji na muzykę.
- Zaproszenie: w sytuacjach, gdy tańce partnerskie są odpowiednie, zaproszenie rzadko jest werbalne. Delikatny ruch ciała w kierunku drugiej osoby, przesunięcie ciężaru ciała tworzące przestrzeń po jednej stronie, utrzymany kontakt wzrokowy podczas wspólnego momentu muzycznego – to jest język komunikacji. Odpowiedź może być lustrzanym odruchem zmiany orientacji lub kontynuacją skierowania się w inną stronę. Obie odpowiedzi są pełne i ważne.
- Kółko: kiedy w tłumie pojawia się wolne miejsce i ludzie zaczynają formować kółko, kółko jest zaproszeniem. Wejście do kółka oznacza akceptację, że wszyscy obecni cię zobaczą. To nie jest zagrożenie – to taneczna wersja przejęcia mikrofonu. Wchodź tylko wtedy, gdy jesteś gotowy w pełni zaangażować się w to, co robisz. Nie musisz robić czegoś niezwykłego. Musisz zrobić coś kompletnego.

SEKCJA 8

*** W przypadku wystąpienia nagłej sytuacji, należy natychmiast wezwać pomoc medyczną. Pomoc medyczna nie jest oznaką słabości.**
*** Należy unikać spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych podczas stosowania tego leku.**
*** Nie należy prowadzić pojazdów ani obsługiwać maszyn, jeśli lek wpływa na zdolność do koncentracji lub koordynację ruchową.**

SEKCJA 9

*** W przypadku wystąpienia jakichkolwiek działań niepożądanych, należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą.**
*** Należy przechowywać lek w miejscu niedostępnym dla dzieci.**
*** Należy utylizować niewykorzystany lek zgodnie z zaleceniami.**

Biblioteka klasycznych ruchów.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · I wszystko inne.

Każde pokolenie wymyśliło jakiś ruch. Każdy z tych ruchów jest wciąż dostępny.

Osoba, która tańczy od dawna, zanim się urodziłeś, ma coś do zaoferowania. Przestań na niej występować. Ucz się od niej.

Sekcja 8 – Biblioteka klasycznych ruchów.

THE CENTURION – Te techniki przetrwały, ponieważ są skuteczne. Poznaj je.

Każdy ruch w tej bibliotece jest żywym artefaktem kulturowym. Został wymyślony przez konkretną społeczność, w określonym kontekście muzycznym, aby wyrazić coś, czego słowa nie mogły. "Running Man" narodził się z ducha rywalizacji epoki breakdance. "Electric Slide" jest potomkiem karaibskich tańców liniowych. "Roger Rabbit" wywodzi się z konkretnego momentu w kulturze muzyki czarnoskórej. Znajomość tych ruchów to znajomość ich historii, nawet gdy wykonuje się je w ciemnym pokoju przy tempie 128 BPM.

Każdy z poniższych kroków zawiera: sekwencję ruchów, zakres BPM (uderzeń na minutę), w którym jest wykonywany, gatunek muzyczny, z którego pochodzi oraz co sprawia, że wygląda dobrze, a co sprawia, że wygląda źle.

8.1 — Formowanie i manewry grupowe.

Te ruchy wymagają co najmniej dwóch osób i najlepiej sprawdzają się w grupach. Są one spoiwem społecznym każdego parkietu – ruchami, które budują wspólnotę, a nie służą do eksponowania jednostki.

The Electric Slide.

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Stała się to utwór, który zdominował parkiety taneczne w latach 80. i 90.

Sekwencja kroków.	Czas.	Co sprawia, że coś wygląda dobrze?
Faza 1 – PRAWO: Przesuń prawą stopę w prawo.	Najlepiej sprawdza się w tempie od 90 do 120 BPM.	Slajd przedstawia ruch, a nie krok. Stopa przesuwa się

Postaw lewą stopę, aby do niej dotrzeć. Ponownie przesuń prawą stopę w prawo. Dotknij lewą stopą obok prawej (bez nacisku). To cztery kroki, w prawo. Faza 2 – LEWO: Odwróć ruch. Przesuń lewą stopę w lewo. Postaw prawą stopę, aby do niej dotrzeć. Ponownie przesuń lewą stopę. Dotknij prawą stopą obok lewej. Cztery kroki w lewo. Faza 3 – W TYŁ: Odepchnij prawą stopę do tyłu. Odepchnij lewą stopę do tyłu. Odepchnij prawą stopę do tyłu. Dotknij i stuknij lewą stopą obok prawej. Cztery kroki w tył. Faza 4 – ROTACJA: Zrób krok do przodu lewą nogą, wykonując ćwierć obrotu w lewo (teraz patrzysz w kierunku Dlatego tańce liniowe są skuteczne – wszyscy patrzą w tym samym kierunku i obracają się razem podczas wykonywania kroków.	Nadaje się do muzyki R&B, pop i gospel. "Electric Slide" został zaprojektowany tak, aby pasował do wielu różnych utworów — rytm jest na tyle uniwersalny, że można go dostosować.	po podłodze – powinien być słyszalny delikatny dźwięk tarcia. Jeśli unosisz stopy i stawiasz je, tańczysz inny taniec. Utrzymuj stopy blisko podłogi. Dotyk na końcu każdej fazy to wyraźne uderzenie ciszy – nie spiesz się przez niego.

Formowanie linii: Wszyscy stoją w tym samym kierunku, w rzędach. Siła tańca Electric Slide tkwi w wizualnej jedności – wszyscy wykonują te same ruchy, jednocześnie się obracają, zwracając się wspólnie w stronę kolejшей ściany. Dołączenie do linii jest proste: ustaw się na końcu rzędu, obserwuj osobę stojącą przed Tobą przez jeden cykl, a następnie dołącz przy następnej rotacji. Nie musisz się zgłaszać. Po prostu dołącz.

Pociąg / Ćwiczenie "Ręce na barkach"

Klubowy hit, popularny przez wiele dekad.

Dwie lub więcej osób, każda z dwoma rękami umieszczonymi na barkach osoby przed nią. Osoba z przodu wyznacza kierunek. Wszyscy podążają za nią. Ruch to przenoszenie ciężaru i odbicie, synchronizowane przez całą grupę – gdy osoba z przodu przesuwa ciężar w prawo, odczucie rozchodzi się wstecz poprzez dłonie. Grupa porusza się jako jeden organizm.

- Dotykaj ramion, a nie szyi – pozycja na ramionach powinna być wygodna i stabilna. Dotyk szyi jest zbyt intymny. Dotyk bioder jest bardzo intymny. Ramiona to neutralna strefa społeczna.
- Chwyt jest lekki – oparty, a nie trzymający. Dłonie podążają za ruchem ramion, zamiast go kierować.
- Przewodnik prowadzi pociąg: do przodu, w kółko, zygzakiem przez tłum. Najlepsze pociągi nie poruszają się po linii prostej — kręcą się, cofają, docierają do każdego zakamarka przestrzeni. To jak linia kongowa, ale bardziej zwarta i zsynchronizowana.
- Wagonie pociągu wzmacniają to uczucie: każdy ruch osoby jest odczuwany przez osobę za nią. Synchronizowane podskoki wzdłuż rzędu powodują efekt fali, który jest wyraźnie przyjemny — ciało odbiera rytm innej osoby poprzez dłonie i wzmacnia go.

Gatunek/Tempo: Działa w tempie 110–130 BPM. Najlepiej sprawdza się w muzyce house i R&B. Można go dostosować do dowolnego tempa, gdzie możliwe jest utrzymanie zgranej grupy osób.

Matrioszka.

Russian Doll / Formowanie się grup (w sensie "gniazda"). Kultura klubowa LGBT+ i przestrzenie do wspólnych celebracji.

Dwie osoby (lub więcej) ustawione tak, że osoba wyższa stoi za osobą niższą, z ramionami luźno owiniętymi wokół talii lub bioder osoby niższej od tyłu, obie poruszają się w synchronizacji. Jak matrioszki – jedna w drugiej, ten sam kształt w różnych rozmiarach, poruszające się jako jedno.

- Osoba z tyłu dostosowuje swoje ruchy, aby dopasować je do ruchów osoby z przodu – nie próbuj prowadzić z tyłu. Poczuj, co robi osoba z przodu i dopasuj się do tego. Następnie stopniowo zsynchronizujcie się. Osoba z przodu poczuje synchronizację i przechyli się w stronę drugiej osoby.
- Ułożenie rąk: luźno wokół talii od tyłu, bez chwytu. Kontakt to obecność, a nie trzymanie. Osoba ta może odejść w dowolnym momencie – to taniec towarzyski, a nie ograniczenie.
- Ten ruch wzmacnia różnicę wzrostu: efekt jest najbardziej widoczny, gdy istnieje wyraźna różnica wysokości. Ułożenie "w gnieździe" jest dosłowne – osoba niższa wydaje się być umieszczona w objęciach osoby wyższej.
- Matrioszka może się rozszerzać: trzecia osoba może wejść za zewnętrzną osobą, owijając ją w ten sam sposób. Układanie osób jedna za drugą trwa trzy lub cztery warstwy podczas radosnych chwil. Wtedy przechodzi to w wersję przypominającą pociąg.

Kiedy to się dzieje: Spontanicznie, w momentach wielkiej radości wspólnoty. Można to zainicjować poprzez położenie rąk na biodrach osoby przed Tobą podczas piosenki, która łączy – jeśli ta osoba odchyli się do tyłu zamiast zrobić krok do przodu, masz "Rosyjską Matrioszkę". Jeśli

osoba zrobi krok do przodu, nie jest zainteresowana tym gestem. Obie reakcje są kompletne.

Masaż barków w grupie ("Grope the Shoulders" - "Dotykaj barków").

Festiwale i przestrzenie grupowe, w których odbywają się zabawy – występują w dużych zgromadzeniach.

Nie brzmi tak, jak się wydaje. W tańcach grupowych, odnosi się to do spontanicznego, zbiorowego ruchu, w którym krąg lub grupa zaczyna tańczyć, jednocześnie delikatnie ściskając lub masując ramię osoby stojącej obok w rytm muzyki. Każdy otrzymuje i oddaje jednocześnie.

- Ustawcie się w luźnym kole lub linii. Lewą ręką połóżcie na lewym ramieniu osoby stojącej po Waszej lewej stronie. Prawą ręką połóżcie na prawym ramieniu osoby stojącej po Waszej prawej stronie. Teraz rozgrzewajcie się. Kiedy usłyszycie rytm, wszyscy jednocześnie wykonujecie lekkie popchnięcie ramionami. Rozluźnijcie się. Popchnijcie ponownie przy kolejnym uderzeniu.
- Jednoczesne dawanie i otrzymywanie tworzy specyficzne poczucie wspólnoty – jesteś jednocześnie opiekunem i odbiorcą w tym samym momencie. Jest to jedna z niewielu form tańca, które wyraźnie wprowadzają wzajemną troskę jako element samego ruchu.
- Rytm uderzeń powinien być na pierwszych i trzecich uderzeniach, czyli na mocnych częściach taktu. Wykonanie powinno być skoordynowane, lekkie i rytmicznie klarowne.
- "Rów na ramieniu": niektóre grupy wykorzystują tę formę tańca jako dodatek do tańca w miejscu – jedna ręka umieszczona na ramieniu osoby stojącej obok, przesuwanie ciężaru ciała zgodnie z muzyką, a dłoń delikatnie porusza się wraz z ciałem. Jest to forma mniej formalna niż conga, mniej ustrukturyzowana niż "pociąg" i bardziej intymna niż taniec w linii.

8.2 — Archiwum lat 80.

Te ruchy wyewoluowały z konkretnego połączenia: wzrostu popularności teledysków, kultury aerobiku, fuzji muzyki New Wave i hip-hop wczesnych lat osiemdziesiątych oraz eksplozji breakdance'u. Są one zakorzenione w określonym momencie kulturowym. Wykonując je, nawiązujesz do czegoś.

Przeprowadzka.	Sekwencja kroków.	Skąd pochodzi / epoka.	BPM / dopasowanie gatunku muzycznego.
The Running Man	To jest to. Stań ze stopami razem. Podskocz lewą nogą lekko do przodu, jednocześnie podciągając prawe kolano w kierunku klatki piersiowej, a prawa ręka wykonuje ruch do tyłu. Jednocześnie: postaw lewą nogę, wyprostuj prawą nogę do tyłu, a lewe kolano uniesie się, a lewa ręka wykona ruch do tyłu. Iluzja: wyglądasz jakbyś biegał w miejscu, ale nie poruszasz się. Kluczem jest naprzemienne unoszenie kolan – bez tego to jest bieganie w miejscu. Z tym: to jest "Running Man".	Popularyzowany przez MC Hammera i Bobby'ego Browna, w latach 1988-1990. Widoczne jest bezpośrednie wpływanie energicznych zajęć aerobiku z tamtej epoki – ruch ten angażuje układ krążenia. Stał się uniwersalnym symbolem tej epoki i przeniósł się do kultury rave na wczesnej scenie brytyjskiej.	90-120 BPM. Hip-hop, wczesny house, pop. "Running man" przy tempach techno (130+) staje się bardzo wymagający fizycznie – jest odpowiedni jako krótkotrwały ruch, a nie jako ciągła aktywność przy takich prędkościach.
Roger Rabbit	Zacznij ze stopami razem. Odepchnij prawą nogę do tyłu, jednocześnie podnosząc lewe kolano (to jest "hop"). Postaw lewą nogę z powrotem na ziemi. Odepchnij prawą nogę do tyłu ponownie (to jest "drag"). Przenieś prawą stopę do	Późne lata 80. XX wieku, hip-hop. Nazwa pochodzi od skocznego biegu postaci z kreskówki. Zyskał popularność w kulturze teledysków obok MC Hammera. Ruch charakteryzuje się lekkością i zabawnym charakterem – jest	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. Ruch "The Roger Rabbit" jest charakterystyczny dla ery hip-hop i często wywołuje nostalgię, choć w większości współczesnych miejsc może być postrzegany jako

	przodu, aby spotkała się z lewą. Charakterystycznym elementem jest sekwencja hop-drag-close – noga przeciągana jest do tyłu po podłodze, a nie stawia się na niej czystego kroku.	dynamiczny, ruchy są figlarne, a opór jest celowy.	sentymentalny, a przy odpowiednim wykonaniu – jako ciepła nostalgia.
The Worm.	Całkowite oparcie na podłodze. Zacznij w pozycji do pompek. Opuść biodra do podłogi, unosząc głowę i klatkę piersiową – fala przemieszcza się od głowy do bioder. Następnie unieś biodra, opuszczając głowę – fala się cofa. Powtórz, przesuwając się do przodu. "Robak" to falowanie całego ciała, które przesuwa się po podłodze. Ostrzeżenie: to ćwiczenie wykonywane na podłodze. Podłoga w klubie podczas godzin szczytu nie jest środowiskiem higienicznym. Ćwiczenie "robak" przeznaczone jest do określonych momentów i miejsc.	Kultura breakdance'u, lata 70.-80. XX wieku. Jeden z podstawowych elementów wykonywanych na podłodze w breakdance'u. Wciąż pojawia się podczas zawodów tanecznych, w niektórych momentach nostalgicznych imprez klubowych oraz zawsze wtedy, gdy ktoś w grupie jest wystarczająco swobodny, aby zdecydować się na wykonanie tego elementu na podłodze.	Tempo nie ma znaczenia – robak jest niezależny od tempa. Wykonaj go jako stwierdzenie, a nie jako utrzymany rytm. Wykonaj go raz, w pełni, a następnie wróć do pozycji stojącej.
Robot.	Izoluj każdy ruch stawu z wyraźną, mechaniczną pauzą między pozycjami. Robot nie chodzi o same ruchy – chodzi o celowe zatrzymania między nimi. Każda zmiana to zamrożenie, a następnie mechaniczny restart. Barki, łokcie, nadgarstki, biodra,	Era funku i soulu, połowa lat 70. XX wieku. Związana z wczesnymi występami Michaela Jacksona, a następnie spopularyzowana w erze breakdance'u. "Robot" jest przodkiem każdego ruchu lockingu i poppingu, który nastąpił później.	Wolne do średniego tempa – 80-110 BPM. Szczególnie dobrze sprawdza się w momentach muzycznej pauzy lub przerwy. Robot w ciszy (lub prawie ciszy) jest szczególnie skuteczny.

	kolana poruszają się jako oddzielne, zintegrowane elementy z blokowanymi stawami.		
Moonwalk.	Stań z stopami razem, obie płasko na podłodze. Przesuń lewą stopę do tyłu, jednocześnie unosząc się na palcach prawej stopy. Jednocześnie opuść prawą stopę płasko na podłogę, podczas gdy lewa stopa unosi się na palce i przesuwa do tyłu. Iluzja wymaga: (1) przesuwana stopa musi pozostać płasko na podłodze, (2) unoszona stopa musi wyraźnie stać na palcach, (3) przenoszenie ciężaru między stopami musi być ciągłe i płynne. Moonwalk Michaela Jacksona w 70% polega na ruchach rąk – mechaniczne pompowanie ramion towarzyszy każdemu przesuwowi.	Michael Jackson, występ telewizyjny Motown 25 z roku 1983. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych ruchów tanecznych w historii. Ruch ten pochodzi od stylu tańca ulicznego o nazwie "the backslide", który istniał w środowisku muzyki funk jeszcze przed tym, jak Jackson go ustandaryzował i podniósł na wyższy poziom.	88-112 uderzeń na minutę. Najlepiej sprawdza się w muzyce pop, R&B i soulowej. Moonwalk to charakterystyczny ruch. Wykonaj go raz w odpowiednim momencie i we właściwej piosence, a będzie niezapomniany. Wykonywanie tego ruchu wielokrotnie podczas całego wieczoru zamienia to w występ.
Taniec bezpieczeństwa.	Technicznie rzecz biorąc, choreografia z teledysku zespołu Men Without Hats z 1982 roku – szeroki rozstaw nóg, ramiona wyciągnięte na boki lub uniesione, rodzaj swobodnych skoków i falujących ruchów ramion. W powszechnym użyciu: wszystko, co oddaje energiczny, beztroski, nieco średniowieczny charakter tamtej epoki. Skacz. Machaj rękami. Wyraz twarzy	Nowa Fala, 1982-1985. "The Safety Dance" to taniec idealny dla muzyki, która traktuje siebie nieco mniej poważnie niż techno. Jest on prekursorem specyficznej jakości beztroskiej radości, którą później odzyskała kultura rave.	120-140 BPM. Nowa fala, synth-pop, elementy muzyki elektronicznej inspirowanej latami 80. Cel to radosny chaos, a nie precyzja. Ważne jest odpuszczenie, a nie technika.

	nie odpowiada poziomowi koordynacji. To jest właściwa estetyka.		

8.3 — Archiwum lat 90.

Lata 90. to dekada, która wniosła największe innowacje do amerykańskiej popularnej historii tańca. Hip-hop, R&B i wczesna scena klubowa generowały nowe ruchy jednocześnie, a teledyski rozpowszechniały je na całym świecie w ciągu kilku tygodni od ich powstania. Wiele z tych ruchów ma autentyczne afrykańskie i karaibskie korzenie, które zostały zaciemnione przez komercjalizację – zasługują one na to, aby były wykonywane z pewną świadomością tego, skąd naprawdę pochodzą.

Przeprowadzka.	Sekwencja kroków.	Pochodzenie / kontekst	BPM / gatunek muzyczny
The Cabbage Patch.	Stopy rozstawione na szerokość ramion, kolana lekko ugięte. Obie ręce wykonują okrężne ruchy do przodu w tym samym kierunku – zarówno zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak i przeciwnie – na wysokości klatki piersiowej. Ramiona wykonują ciągły, okrężny ruch przypominający mieszanie. Ciało delikatnie obraca się wraz z ruchem ramion. Głowa może kiwać w tym samym rytmie. To dokładnie to, co brzmi, i wygląda idealnie, gdy jest wykonywane w pełni.	Początek lat 90., hip-hop, spopularyzowany przez Gucci Crew II (1987). Ruch ten został nazwany tak, ponieważ ruch ramienia przypomina sięganie do grządki kapusty. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych ruchów tej epoki. "Cabbage Patch" jest szczery – nie ma ironicznego sposobu na jego wykonanie.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. Użycie wyrażenia "The Cabbage Patch" w dzisiejszych czasach może być odebrane jako sentymentalne nawiązanie do przeszłości. Zastosuj je we właściwym momencie i w odpowiedniej piosence, a publiczność to zrozumie.
Motyl.	Stopy rozstawione szeroko, palce skierowane na zewnątrz. Opuść kolana na boki i powtarzaj ruch zamykania ich – kolana otwierają się i zamykają jak skrzydła motyla. To wersja ćwiczenia "motyl" wykonywana nogami,	Początek lat 90., połączenie muzyki hip-hop i dancehall. "Motylek" ma wiele źródeł – wersja wykonywana ramionami pojawiła się w kulturze aerobiku, natomiast wersja wykonywana nogami powstała jednocześnie w hip-hopie i	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" najlepiej wykonuje się w szerokiej, niskiej pozycji – jeśli stopy są zbyt blisko siebie lub kolana nie rozciągają się wystarczająco,

	a nie ramionami (wersja z falowaniem ramion jest omawiana w innym miejscu jako przykład tego, czego NIE należy robić). Prawidłowy motyl wykonuje się nogami: szeroki rozstaw nóg, rytmiczne opuszczanie i podnoszenie kolan na boki.	dancehallu. Wersja z nogami jest oryginalna i poprawna.	efekt jest tracony.
Taniec Humpty Dumpty.	Wykonawca: Shock G z Digital Underground, występujący jako Humpty Hump. Ruch: luźny, z przesunięciem bioder do przodu i lekkim pochyleniem nosa, charakteryzujący się celowo wyolbrzymowanymi i nieprzewidywalnymi ruchami ramion. "Humpty Dance" ma na celu wyglądanie w sposób niezgrabny, ale jednocześnie idealnie zsynchronizowany z muzyką. Ironią tej techniki jest to, że pozornie chaotyczne ruchy są precyzyjnie dopasowane do rytmu.	W roku 1990, zespół Digital Underground. Jednym z pierwszych utworów, który miał charakter edukacyjny – sama piosenka instruuje, jak wykonać dany ruch. "Humpty Dance" to taniec, który ustanowił zasadę, że celowe bycie niezręcznym w rytmie jest akceptowane i szanowane.	90-110 BPM. Hip-hop, z wpływami funku. "The Humpty Dance" to swego rodzaju pozwolenie – informuje tancerzy na parkiecie, że zarówno całkowita szczerość, jak i techniczne niedoskonałości są akceptowalne.
The Tootsee Roll.	Krok w prawo, stopa lewa za prawą, krok w prawo, dotknąć lewą nogę obok prawej – cztery takty. Następnie powtórz to samo z lewej strony. To jest podstawowy ruch stóp. Wersja z ramionami: obie ręce wyciągane do przodu, dłonie wykonują okrężne ruchy (toczenie do przodu) w rytm kroków. Kiedy krok jest wykonywany	1994, 69 Boyz. Scena muzyki Miami Bass. "The Tootsee Roll" to taniec regionalny, który zyskał popularność na poziomie ogólnokrajowym dzięki teledyskowi. Reprezentuje on unikalny wkład sceny muzyki Miami Bass / booty do kultury klubowej.	90-110 BPM. Hip-hop, muzyka Miami bass, R&B. Najlepiej wykonywane w grupach, gdzie sekwencja ruchów może tworzyć wizualną synchronizację, podobnie jak w tańcach liniowych.

	w prawo, ręce kręcą się w prawo. Piosenka zespołu 69 Boyz z 1994 roku opisuje ten ruch podczas jego wykonywania – to jeden z najbardziej klarownych instruktarowych utworów tanecznych tamtej epoki.		
The Kid 'n Play	Dwie osoby stają naprzeciwko siebie na długość ramion. Osoba A kopie prawą nogą w kierunku lewej nogi osoby B. Osoba B unika kopnięcia, jednocześnie kopiąc swoją prawą nogą. Osoba A omija kopnięcie, kopiąc lewą nogą. Obie osoby na przemian wykonują kopnięcia nogami, tworząc wzór, który spleciony ze sobą, ale bez kolizji. Wyzwaniem i umiejętnością jest timing – żadna osoba nie zostaje trafiona, a kopnięcia wydają się przechodzić przez siebie nawzajem.	Kid 'n Play, lata 1988-1991. Nazwa pochodzi od duetu i ich filmu "House Party" i została przez nich spopularyzowana. To fundamentalnie wspólna akcja – nie można jej wykonać samodzielnie. Kid 'n Play to konkurencyjna forma współpracy, charakterystyczna dla tamtej epoki.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Ten ruch wymaga chętnego partnera i około trzydziestu sekund ćwiczeń koordynacyjnych przed jego wykonaniem w miejscu publicznym. Zacznij powoli, ustal rytm, a następnie zwiększ tempo do pełnej prędkości.
Macarena.	Prawa ręka wyciągnięta do przodu (dłonią w dół). Lewa ręka wyciągnięta do przodu (dłonią w dół). Prawa ręka obrócona dłonią do góry. Lewa ręka obrócona dłonią do góry. Prawa ręka do lewego barku. Lewa ręka do prawego barku. Prawa ręka za głowę. Lewa ręka za głowę. Prawa ręka na lewym biodrze. Lewa ręka na prawym biodrze. Obie ręce za	Los del Rio, 1993. Oryginalnie hiszpańska piosenka pop z wpływami flamenco. Stała się globalnym fenomenem w 1996 roku. Macarena to najbardziej rozpoznawalny na świecie układ taneczny tej dekady. Pojawia się na weselach, imprezach sportowych i wszędzie tam, gdzie ludzie próbują tańczyć razem, niezależnie od	104 uderzenia na minutę – oryginalna wersja utworu. Działa w zakresie od 95 do 115 uderzeń na minutę. "Macarena" jest całkowicie niezależna od gatunku muzycznego i pojawia się wszędzie tam, gdzie znajduje się ten utwór. Jej siłą

	plecami. Obie ręce przesuwają się do przodu. Ruch bioder (shimmy). Ćwierć obrotu w lewo. Powtórz.	swoich umiejętności.	jest uniwersalność.

8.4 — Współczesne archiwum (lata 2000. – obecnie)

Nowoczesne, popularne ruchy taneczne są rozpowszechniane w inny sposób niż w latach 80. i 90. – media społecznościowe i krótkie filmy zastępują teledyski jako główny mechanizm transmisji. Ruch może stać się znany na całym świecie w ciągu 48 godzin. Okres popularności jest krótszy. Jednak same ruchy często nawiązują do starszych tradycji, co nadaje im większą głębię niż sugeruje ich viralowe pochodzenie.

Przeprowadzka.	Sekwencja kroków.	Źródło / do czego się odnosi.	BPM / gatunek muzyczny
The Dougie.	Przesunięcie ciężaru w lewo. Pozwól, aby lewe ramię opadało do przodu i w dół, gdy ciężar przenoszony jest na lewą stronę – to "toczące się" opadanie ramienia. Powtórz ruch z prawą stroną. Kluczowym elementem jest opadanie ramienia, a nie ruch stóp. Stopy pozostają stosunkowo nieruchome. Cały ruch odbywa się poprzez obracanie tułowia i ramion do przodu na przemian, jedno opadnięcie na każdy "beat".	Cali Swag District, 2010. Nazwa pochodzi od wcześniejszego utworu "My Dougie" (2007) rapera Lil Wil. "Dougie" nawiązuje do charakterystycznego kroku z hip-hopu lat 90., sprowadzonego do jego podstawowej formy – ruchu ramion, który wyraża pewną siebie swobodę.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" to powolny ruch taneczny – traci swoją charakterystykę przy wysokim tempie (BPM), ponieważ wtedy nie można wyraźnie odczuć ruchu ramion.
The Nae Nae.	Rozstaw stóp na szerokość. Podnieś prawą rękę prosto do góry nad głową, lekko zgięty łokieć, luźny nadgarstek. Prawa strona ciała powinna nieznacznie się unieść wraz z ramieniem. Ramię i ciało wykonują ruch w prawo w rytm muzyki, podczas gdy stopy wykonują luźne kroki przesuwnie. Mówiąc krótko: jedno ramię w górze, ciało	Silento, 2015. Taniec "Nae Nae" pochodzi od postaci imieniem Wanda z serialu telewizyjnego "Martin" — specyficzny sposób poruszania się i kołysania tej postaci stał się wzorem tańca w środowiskach hip-hopowych w Atlancie, zanim Silento go ustandaryzował.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Może być wykonywany w połączeniu z innymi ruchami z sekwencji Whip/Nae Nae.

	kołysze się pod nim, stopy przesuwają się. "Nae Nae" charakteryzuje się przede wszystkim luźnością uniesionego ramienia – kluczowy jest nadgarstek.		
Nici dentystyczne.	Wykonaj ruch obrotowy, przesuwając obie ręce w prawo jednocześnie z ruchem lewego biodra w lewo (biodra i ramiona poruszają się w przeciwnych kierunkach). Przesuń obie ręce przez środek ciała w lewo, jednocześnie wykonując ruch prawym biodrem w prawo. Ruch powinien być szybki – ramiona przecinają się przed ciałem podczas każdego ruchu, przechodząc przez środek za każdym razem. Ważna jest szybkość: im szybsze "flossing", tym bardziej imponujący efekt wizualny.	Russell Horning ("Backpack Kid"), 2017 – szeroko rozpowszechniony, gdy wykonał go podczas programu SNL. "The Floss" to pierwszy taniec, który narodził się w mediach społecznościowych i osiągnął prawdziwą popularność na parkietach. Odwołuje się do techniki "izolacji" w hip-hopie: poruszania górną i dolną częścią ciała w przeciwnych kierunkach jednocześnie.	100-130 BPM. Uniwersalny – występuje w różnych kontekstach, od urodzin dzieci po sceny festiwalowe. "The Floss" jest specyficzny dla danego pokolenia w sposób, w jaki "Electric Slide" nie jest – kojarzy się z okresem po 2017 roku.
Melbourne Shuffle.	Wypchnij prawą stopę do przodu, jednocześnie przyciągając lewą stopę. Cofnij prawą stopę, przyjmując szeroką pozycję. Podstawowy krok to: wypchnięcie-krok, wypchnięcie-krok – naprzemienne używanie nóg z charakterystyczną sprężystością. W wersji zaawansowanej dodaje się ruch ramion jak przy biegu "running man" oraz	Melbourne, Australia, późne lata 80. – scena imprez rave. Zyskała globalną rozpoznawalność dzięki festiwalom muzyki elektronicznej w latach 2000.-2010. Jest to jeden z niewielu tańców, który narodził się bezpośrednio w scenie rave, a nie w hip-hopie czy muzyce pop.	130-150 BPM. Muzyka elektroniczna – szczególnie bardziej agresywne odmiany house'u, techna i transu. "Shuffle" został zaprojektowany z myślą o muzyce elektronicznej w sposób, w jaki "Running Man" i "Cabbage Patch" nie zostały.

	bardziej skomplikowane wariacje kroków. Shuffle to ruch wykonywany głównie na podłodze – stopy pozostają blisko ziemi, a ruch przypomina ślizganie.		
The Woah	Na mocnym uderzeniu (zazwyczaj werbla lub bębna), zatrzymaj cały ruch i zablokuj ciało w pozycji "freeze" – a następnie natychmiast wróć do ruchu. "Woah" to moment zamrożenia, a nie ruch wokół niego. Timing jest najważniejszy: blokada musi nastąpić dokładnie na uderzeniu, utrzymywana przez dokładnie jeden takt, a następnie zostać zwolniona.	Pochodzący z hip-hopowych środowisk Charlotte, NC, z roku 2019. Szeroka dystrybucja w mediach społecznościowych. "Woah" nawiązuje do techniki "locking" z tańca funk z lat 70., czyli nagłego zatrzymania całego ciała w rytm muzyki – skompresowanego do pojedynczego, powtarzanego momentu.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. Efekt "The Woah" najlepiej sprawdza się w utworach z wyraźnymi, odizolowanymi uderzeniami hi-hatu lub werbla, które tworzą wyraźny moment, do którego można go dopasować.

8. 5 — Archiwum łacińskie.

Tradycje tańca latynoamerykańskiego można śmiało uznać za najstarszy i nieprzerwanie rozwijający się element współczesnej kultury tanecznej. Salsa, cumbia, merengue, bachata oraz ich pochodne wpłynęły na muzykę elektroniczną i kulturę klubową przez wiele pokoleń. Nie są to specjalne ruchy przeznaczone tylko do lokali z muzyką latynoamerykańską – są to narzędzia, które sprawdzają się w różnych gatunkach, gdy zostaną odpowiednio zaadaptowane.

Przemieszczenie / styl.	Kluczowy element.	Jak to przenosi się na parkiet tańca w stylu innym niż taniec latynoamerykański?	Zakres tętna.
Marsz Merengue.	Najprostszy sposób na rozpoczęcie tańca latynoamerykańskiego dla każdego. Lewa stopa staje się w miejscu na "1", prawa stopa staje się w miejscu na "2", powtórz. To wszystko. Sekret: dodaj unoszenie bioder przy każdym kroku, lekko przenosząc ciężar na palce każdej stopy podczas stawiania jej, co spowoduje naturalne uniesienie biodra po tej stronie. Merengue to marsz w miejscu z akcentem biodrowym. Ma nieskończoną ilość wariacji, ale zaczyna się tutaj.	Krok merengue jest jednym z najbardziej uniwersalnych punktów wyjścia do tańca. W tempie 100-120 BPM pasuje do wielu klubowych stylów muzycznych spoza Ameryki Łacińskiej. Akcent bioder charakterystyczny dla merengue można bezpośrednio zastosować w muzyce house – dodanie kroku merengue do utworu house daje prawidłowy rytm.	100-130 BPM. Merengue, bachata, trochę muzyki house'owej. Dostępne dla każdego, z instrukcją trwającą do 30 sekund.
Krok cumbii.	Cumbia opiera się na charakterystycznym kroku: razem-na bok-razem-na bok, przy czym jedna noga zawsze jest lekko przesuwana przed podniesieniem. Lewa stopa stawia krok w lewo, prawa stopa	Cumbia w odpowiednich tempach (80-110 BPM) idealnie pasuje do wielu kontekstów muzyki R&B i hip-hop. "Przeciągnięcie" w kroku cumbii tworzy wrażenie opóźnienia i uwolnienia, które	75-110 BPM. Cumbia, trochę hip-hopu, R&B. Kolumbijska i meksykańska cumbia mają nieco odmienne wersje tego kroku – obie są poprawne i można

	przesuwa się i staje obok niej, lewa stawia kolejny krok w lewo, a prawa przesuwa się i zamyka. To właśnie to przesunięcie sprawia, że cumbia jest nie do pomylenia.	doskonale komponuje się z tempami trap i wolnego hip-hopu.	je stosować.
Salsa podstawowa.	Podstawowy krok salsy składa się z sześciu ruchów w ciągu ośmiu taktów. Zrób krok do przodu lewą nogą (1), zrób krok w prawo, stojąc w miejscu (2), zrób krok do tyłu, wracając do środka (3), zatrzymaj się (4). Zrób krok do tyłu prawą nogą (5), zrób krok w lewo, stojąc w miejscu (6), zrób krok do przodu, wracając do środka (7), zatrzymaj się (8). Pauzy na 4 i 8 są tak samo ważne jak kroki – to one sprawiają, że salsa "swinguje", a nie jest sztywna. Wszystko porusza się od bioder.	Podstawowe kroki salsy rzadko można bezpośrednio wykonywać w klubach, gdzie nie gra się muzyki latynoskiej – rytm jest na tyle specyficzny, że koliduje z większością muzyki elektronicznej. To, co przenosi się do innych stylów, to zasada "biodro przy każdym kroku" oraz wykorzystanie pauzy jako elementu tańca. Obie te zasady mają zastosowanie w różnych gatunkach muzycznych.	160-220 BPM (tradycyjnie) – ale liczone w rytmie 1-2-3, co daje wrażenie tempa 80-110 BPM. Salsa to nazwa gatunku muzycznego.

8.6 — Manipulacja.

Samodzielnie, ponieważ zasługuje na własną sekcję.

Obrót jest najbardziej uniwersalnym ruchem, dostępnym na każdej tańcznicy, przy dowolnym tempie (BPM) i w każdym gatunku muzycznym. Każda tradycja taneczna posiada swoją wersję tego ruchu. Każdy poziom zaawansowania może wykonać jakąś jego odmianę. Jest to również najbardziej bezpośredni sposób wyrażania radości przez tancerza solowego.

Podstawowe ćwiczenia rozciągające.	Co sprawia, że coś wygląda dobrze?	Warianty.
Stań na lewej nodze. Pozwól prawej nodze lekko się odepchnąć, aby wygenerować rotację. Utrzymuj lewą nogę jako punkt obrotu. Ramiona wciągnij w stronę ciała (skrzyżowane na klatce piersiowej lub mocno przy bokach), aby zwiększyć prędkość obrotów – zasada fizyki momentu bezwładności: gdy masa przesuwa się bliżej osi obrotu, rotacja przyspiesza. Opuść ramiona, gdy rotacja zwalnia, aby zatrzymać się dokładnie w kolejnym takcie.	Wybierz jeden punkt przed sobą i utrzymuj na nim wzrok tak długo, jak to możliwe podczas obrotu, odwracając głowę w ostatniej chwili, aby go ponownie znaleźć. Nazywa się to "spotting" w tańcu formalnym i zapobiega zawrotom podczas wielu rotacji. Dobrze wykonany obrót kończy się płynnie. Źle wykonany obrót kończy się chwiejnością. Lądowanie: obrót powinien być zakończony – zdecyduj, gdzie chcesz wylądować, dotrzyj do tego miejsca i utrzymaj pozycję. Obrót, który stopniowo zwalnia, wygląda na brak kontroli. Obrót, który jest zakończony, wygląda na decyzję.	Półobrotu: 180 stopni. Najłatwiejszy do wykonania. Użyj go, aby zmienić kierunek podczas zmiany w muzyce. Pełny obrót: 360 stopni. Standardowy. Wykonuj go na wyraźnym takcie – zazwyczaj na pierwszym takcie frazy – i ląduj na pierwszym takcie następnej frazy. Podwójny obrót: dwa pełne obroty. Ramiona muszą być mocno trzymane, aby to było możliwe w tempie odpowiednim do tańca. Nie próbuj tego, jeśli nie czujesz się komfortowo z pojedynczym obrotem. Obrót wspomagany przez partnera: jedna osoba chwyta rękę drugiej osoby, a osoba wykonująca obrót wykorzystuje ramię do uzyskania początkowego rozpędu. Jest to używane powszechnie w tańcach swingowych, salsie, tańcach ludowych i tańcach klubowych.

Kiedy wykonywać obrót: Podczas przejścia między frazami muzycznymi, gdy muzyka wyraża coś, co Twoje ciało chce odzwierciedlić. Podczas przerwy, kiedy podłoga jest stosunkowo wolna. Kiedy przechodzisz przez parkiet i muzyka na to nakazuje. Obrót jest dostępny w każdym momencie – jest to improwizowany wykrzyknik ruchu tanecznego.

8.7 — Voguing i ballromy: Archiwum, które powinno tu być.

Voguing – scena balów harlemskich, lata 60. do dziś – rozprzestrzeniona na całym świecie dzięki filmowi "Paris Is Burning" (1990) i kontynuowana w globalnej społeczności balowej.

Voguing zasługuje na własny wpis w tej encyklopedii, ponieważ jest najbardziej dojrzałą tradycją tańca wyrażającego tożsamość z XX wieku, ma swoje korzenie w społecznościach czarnoskórych i latynoskich osób LGBTQ+, a wywarła wpływ na wszystko, od przeboju Madonny z 1990 roku po każdy współczesny pokaz mody, który pojawia się na imprezach dla środowiska LGBTQ+ na całym świecie.

Styl.	Najważniejsza cecha.	Co ta osoba nauczy się, studiując to?
Stara metoda.	Ostre linie, pozycje utrzymywane przez chwilę, a następnie gwałtownie zmieniane. Ruchy naśladujące pozowanie z magazynu Vogue – nazwa jest dosłowna. Niezwykła precyzja w linii i kącie.	Pozycja jest wyborem. Utrzymuj ją z przekonaniem. Zaangażowanie w pozycję – a nie sama piękność pozycji – to technika.
Nowa droga.	Elementy akrobatyczne, ruchy z wykorzystaniem połączeń gumowych, ekstremalne kąty wykraczające poza granice ludzkiej elastyczności. Techniczna perfekcja w wykonywaniu wymagających fizycznie elementów.	Ciało jest bardziej zdolne, niż myślisz. Wpływ New Way na taniec współczesny otworzył nową erę w zakresie możliwości fizycznych, która w innym przypadku by nie istniała.
Vogue Femme	Delikatność, płynność i kobiecość wyrażone poprzez całe ciało. Pięć elementów: Pokaz mody (chodzenie), Chód kaczkowy, Wykonywanie ruchów rękami, Taniec na podłodze, Obróty i zanurzenia. Każdy element jest oceniany oddzielnie w konkursach tańca towarzyskiego.	"Dip" – opadanie na podłogę w kontrolowanym i dramatycznym ruchu – to kulminacyjny element vogue femme. Jest on wymagający fizycznie, pełen gracji i wymaga całkowitego zaangażowania. Niepewny "dip" nie jest prawdziwym "dipem". "Dip", który wykonany jest z pełnym zaangażowaniem, to teatr.

PROGRAM "RECOVERY KERNEL" – PRZEWODNIK.

FINALNE DODATKI DO PUBLIKACJI

8. 8

8. 9

9. 0

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

Clog · Taniec irlandzki · The Bonfire · The Plant.

To są ruchy, które powstały spontanicznie na parkiecie.

Nie z teledysków. Nie z sal tanecznych. Z społeczności, które potrzebowały fizycznego języka dla muzyki, której wcześniej nie istniało.

Sekcja 8.8 – Archiwum elektronicznej subkultury.

THE CENTURION – W każdym gatunku muzycznym wykształcił się własny ruch. Muzyka wymagała reakcji fizycznej, która jeszcze nie istniała. Oto rezultaty.

W przeciwieństwie do ruchów opisanych w sekcjach 8.2–8.4 – które wyewoluowały z hip-hopu, popu i R&B i były rozpowszechniane za pośrednictwem głównych mediów – ruchy zawarte w tej sekcji zostały wymyślone przez konkretne społeczności, które tworzyły sceny muzyki elektronicznej, w których powstały. Nie pojawiały się one w teledyskach. Rozprzestrzeniały się od osoby do osoby, z jednego miejsca na drugie, ze sceny na scenę. Niektóre ruchy potrzebowały dziesięcioleci, aby otrzymać nazwę. Niektóre są nadal najczęściej opisywane poprzez demonstrację, a nie instrukcję.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: brytyjskie sceny muzyki elektronicznej – garage, house, UK funky, elektronika – lata 90. do dziś.

Cięcie kształtów to nie pojedynczy ruch. To filozofia ruchu charakterystyczna dla brytyjskiej kultury muzyki elektronicznej. "Kształty" to geometryczne wzory, jakie ciało tworzy w przestrzeni – kąty, linie, konkretne pozycje kończyn i przejścia między nimi. "Cięcie" to proces wykonywania tych przejść gwałtownie i precyzyjnie w rytmie muzyki.

Kultura "cutting shapes" jest kulturą wizualną – wykształciła się w środowiskach, gdzie ludzie obserwowali taniec innych i cenili precyzję oraz muzykalność ponad wszystko inne. Osoba wykonująca "cutting shapes" zawsze reaguje na konkretny moment muzyczny i nigdy nie powtarza ustalonego schematu.

Element.	Co to znaczy?	Jak to rozwinąć?
Kształt.	Określona pozycja ciała utrzymywana przez jedną lub dwie nuty przed przejściem do następnej. Ramię jest ustawione pod określonym kątem. Tułów ma specyficzne ugięcie. Nogi są w określonej pozycji. Kształt ma celowości geometrycznej – to nie jest przypadkowa pozycja, ale świadoma.	Obejrzyj swoje ciało w lustrze podczas słuchania muzyki. Znajdź pozycje, które wydają się odpowiadać dźwiękom. Utrzymuj każdą z nich przez jedną nutę, a następnie przejdź do następnej. Kształty, które działają, to te, przy których patrzysz na siebie i myślisz: tak, właśnie tak brzmi ta muzyka teraz.
The Cut.	Przejście między kształtami. Przełom jest wyraźny – następuje w rytmie, a nie pomiędzy nim. Jesteś w kształcie A, a następnie na pierwszym takcie następnej frazy, przechodzisz do kształtu B. Nie ma stopniowego przejścia. Przełom odbywa się jednocześnie z wydarzeniem muzycznym, które go wywołało.	Ćwicz ruch bez martwienia się o kształty na początku. Stań w dowolnej pozycji. W rytm mocnego tempa: zmieniaj jednocześnie każdą część ciała. Ramię przesuwa się z dołu do góry. Ciężar ciała przesuwa się z prawej strony na lewą. Głowa obraca się. Wszystko naraz, w rytmie. To jest "cut". Dodaj kształty dopiero wtedy, gdy ruch stanie się naturalny.
Reakcja muzyczna.	Cięcie kształtów to coś innego niż choreografia. Ta sama osoba może wycinać różne kształty w tej samej piosence w różnych wieczorach, ponieważ te kształty reagują na to, co muzyka robi w danym momencie – na dropie, budowaniu napięcia, na konkretnym uderzeniu syntezatora w trzecim takcie frazy, na basowej nucie, która pojawia się nieoczekiwanie.	Słuchaj wydarzeń muzycznych, które wymagają reakcji. Wysoki dźwięk syntezatora wymaga ostrego ruchu w górę. Niski bas wymaga ciężkiego ruchu w dół. Budowanie napięcia wymaga akumulacji energii w ciele. Dopasuj swoje ruchy do tych wydarzeń, a nie do metronomu.

Zakres tempa (BPM): 118–135 BPM – muzyka UK garage, UK house, UK funky, elementy grime. Zakres tempa, w którym wydarzenia muzyczne następują wystarczająco często, aby można było przechodzić między nimi, ale jednocześnie są na tyle wolne, że każdy element jest wyraźny i czytelny.

Scena: Londyńskie kluby, imprezy w stylu UK garage, estetyka Boiler Room. "Cutting shapes" jest związane z konkretną jakością gustu muzycznego i wyrafinowaniem na parkiecie w brytyjskiej kulturze elektronicznej. Osoba wykonująca "cutting shapes" podczas wydarzenia muzyki elektronicznej nie występuje dla publiczności – prowadzi dialog z muzyką, a publiczność ma przyjemność być tego świadkiem.

Melbourne Shuffle: Pełny słownik terminów technicznych.

Melbourne Shuffle:

* **Melbourne, Australia – scena undergroundowych imprez, lata 80. XX wieku.**
* **Rozprzestrzenienie się na całym świecie dzięki muzyce EDM w latach 2010.**

Sekcja 3 tego przewodnika wprowadza "shuffle" w mapie BPM. Ta sekcja zawiera pełny słownik terminów technicznych. "Shuffle" to rodzina powiązanych kroków, zunifikowanych przez ruch pięty i palców, specyficzną jakość kontaktu z podłogą oraz płynność ruchu, która odróżnia go od każdego innego ruchu na parkiecie w kontekście muzyki elektronicznej.

T-Step – Podstawy.

Sekwencja kroków.	Kluczowy element techniczny.	Co to wygląda, kiedy jest prawidłowe?
PRAWY KROK "T": Prawa stopa wykonuje krok w prawo. Lewa stopa przesuwa się, aby do niej dotrzeć. Prawa stopa wykonuje kolejny krok w prawo. Lewa stopa przechodzi przed prawą, palce skierowane w lewo (tworząc poziomą część litery "T"). Ciężar ciała przenosi się na przekroczoną lewą stopę. LEWY KROK "T" (odbicie lustrzane): Lewa stopa wykonuje krok w lewo. Prawa stopa przesuwa się, aby do niej dotrzeć. Lewa stopa wykonuje kolejny krok w lewo. Prawa stopa przechodzi przed lewą, palce skierowane w prawo. Sekwencja powtarza się, na przemian używając prawego i lewego kroku. Rezultatem	SLIDE. Stopa, która następuje, nie stawia kroku – przesuwa się po powierzchni podłogi. Cały charakter shuffle wynika ze ślizgającego się ruchu następującej stopy. Stopy, które unoszą się i stawiają krok, wyglądają jak chodzenie. Stopy, które się ślizgają, wyglądają jak shuffle. WYPROSTOWANIE PALCA podczas przekraczania. Kiedy stopa przechodzi do przodu, palec obraca się na zewnątrz – to jest "litera T". Bez wyprostowania palca, przekraczanie wygląda jak potknięcie. Z wyprostowanym palcem, wygląda to na celowe.	Płynny, ślizgowy ruch w bok. Ciało utrzymuje ten sam poziom – bez gwałtownych ruchów w górę i w dół. Przenoszenie ciężaru jest poziome, a nie pionowe. Ramiona zwisają naturalnie lub wykonują ruch przeciwny do ruchu stopy, która jest przekładana. Z daleka: postać poruszająca się na boki z płynnością, stopy ledwo odrywają się od podłogi.

jest ruch zsuwany na boki, a krok krzyżowy tworzy kształt litery "T" na końcu każdego cyklu.		

X-Step – Poziom średnio zaawansowany.

Sekwencja kroków.	Kluczowy element techniczny.	Związek z procedurą T-Step.
Zaczynamy ze stopami złączonymi: Beat 1: Prawa noga przechodzi NAD lewą nogą (z przodu) – obie stopy są teraz w pozycji "X", prawa na górze. Beat 2: Lewa noga robi krok w lewo – stopy się rozchodzą, stoisz szeroko. Beat 3: Lewa noga przechodzi NAD prawą nogą (z przodu) – formacja "X", lewa na górze. Beat 4: Prawa noga robi krok w prawo – stopy się rozchodzą. Ten wzór rysuje dosłowny znak "X" na podłodze, a ścieżka przechodzącej nogi tworzy linię.	Krzyż musi być autentycznym krokiem – stopa wykonująca krok przechodzi przed stopą stojącą, a nie obok niej. Krzyż pozorny wygląda na niepewny. Prawdziwy krzyż tworzy wyraźne "X". Krok zewnętrzny musi być naprawdę szeroki – minimum szerokość ramion. Kontrast między "X" a szerokim rozstawem nóg to właśnie to, co tworzy wizualny rytm kroku.	Kroki X i T można łączyć w tej samej sekwencji. Krok T zapewnia ruch w bok. Krok X tworzy statyczny wzór wizualny. Doświadczony tancerz przełącza się między nimi, w zależności od dostępnej przestrzeni i tego, co robi muzyka.

The Running Man (wersja elektroniczna / remix).

Różni się od tańca "Running Man" z lat 80., prezentowanego w sekcji 8.2. Taniec "shuffle running man" to płynna, przemieszczająca się wersja tej samej iluzji optycznej.

Shuffle Running Man pattern.	Co odróżnia go od wersji hip-hopowej?
Prawa noga wykonuje ruch do przodu (nisko – poniżej wysokości kolana, palce skierowane do góry), a lewa noga ślizga się do tyłu po podłodze. Prawa noga opada na piętę, jednocześnie lewa noga wykonuje ruch do przodu. Lewa noga opada na piętę, jednocześnie prawa noga wykonuje ruch do	Hip-hopowy "Running Man" podnosi kolano wysoko i wykonuje skoki. "Shuffle Running Man" utrzymuje ruch nisko i płynnie – kopnięcie jest niskim wyciągnięciem, stopa pozostaje blisko podłogi, lądowanie na pięcie i palcach tworzy poślizg zamiast skoku. W rezultacie: hip-hopowy "Running

przodu. Ruch pięta-palce tworzy efekt ślizgu: najpierw pięta dotyka podłoża, a następnie stopa obraca się, przenosząc ciężar, podczas gdy przeciwna noga wykonuje ruch kopnięcia.	Man" wygląda atletycznie i pełen energii. "Shuffle Running Man" sprawia wrażenie, jakby ciało było ciągnięte przez prąd – ruch do przodu przy minimalnym wysiłku. Podłoga jest medium, a nie przeszkodą.

Zakres BPM dla wszystkich trzech ruchów shuffle: 128–160 BPM. Ruch T-Step i X-Step są najbardziej efektywne w zakresie 130–145 BPM. Ruch Running Man działa w całym podanym zakresie, ale staje się naprawdę trudny do wykonania powyżej 155 BPM – wtedy zamiast płynnego ruchu pojawia się "stamping".

DnB – Słownictwo ruchu Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork w Wielkiej Brytanii — jungle wyłaniający się z kultury soundsystemów w latach 1992-1994, Drum and Bass uformowany od roku 1994.

Sekcja 3 zawierała kluczową instrukcję dotyczącą DnB: należy przejść do perkusji kick drum w tempie połowy tempa (odpowiednik 80 BPM), a nie używać pełnego breakbeatu (160–180 BPM). To jest klucz. Poniżej znajduje się pełny słownik terminów.

Przeprowadź.	Wzór.	Pochodzenie / kontekst kulturowy.	Kiedy się pojawia.
The Jungle Skank	Oprzyj się na prawej stopie. Lewa noga wyciągana do przodu i na zewnątrz (niski kopniak w kierunku przedniej lewej strony), palce lekko odwrócone na zewnątrz. Wróć lewą nogą do środka. Oprzyj się na lewej nodze. Prawa noga wyciągana do przodu i na zewnątrz (przednia prawa strona). Wróć. Przechylenie jest wyraźne – górna część ciała przechyla się do tyłu, gdy stopa jest wyciągana do przodu, tworząc przeciwwagę.	Bezpośrednio z karaibskiej kultury soundsystem – "skank" to ruch muzyczny reggae i dancehall, który został zaadaptowany przez jungle, kiedy ten połączył kulturę soundsystem z breakbeatem. Kiedy jungle zachował "skank", zachował on fizyczną pamięć o swoich korzeniach w karaibskich społecznościach imigrantów w Londynie.	Kiedy linia basu jest wyraźna, a rytm breakbeatu jest płynny, a nie pełen energii. "Skank" oddycha – służy on zarówno w momentach przejściowych, jak i w kulminacyjnych fragmentach.

	To nie jest mały ruch.		
The DnB Step.	Jak opisano w sekcji 3: przejdź do kroku na półuderzenia. Umieść prawą stopę do przodu i w prawo na półuderzeniu (co dwa uderzenia szybkiego tempa). Umieść lewą stopę do przodu i w lewo na następnym półuderzeniu. Ciało przesuwa się nieznacznie do przodu z każdym krokiem, a następnie wraca do środka. Dodaj element stąpania do każdego kroku – stopa powinna uderzać o podłogę, a nie tylko dotykać jej.	Ten krok łączy agresywną, dynamiczną charakterystykę gatunku gabber z pulsującym tempem drum and bass. Kluczowym elementem jest tutaj "half-time feel": drum and bass to najszybsza muzyka w tym poradniku, która najlepiej brzmi przy najwolniejszym indywidualnym tempie.	Przez cały czas – krok DnB jest domyślnym ruchem dla każdego, kto poczuł rytm w tempie półtora kroku.
The DnB Headnod.	Nie chodzi o ciągłe kiwanie głową, które zostało uznane za problematyczne w sekcji 5. "Headnod" w drum and bass to celowy, wyraźny ruch do przodu i w dół przy każdym uderzeniu połowicznego kicka, zatrzymywany na chwilę w najniższym punkcie, a następnie wracający. Jest powolny. Jest ciężki. Podąża za niskimi częstotliwościami, a nie za breakbeatem. W połączeniu z "stepem" drum and bass, "headnod" angażuje całe górne ciało w rytm połowicznego kicka.	Naturalna reakcja na specyficzną charakterystykę produkcji muzyki DnB – częstotliwość subbasu, która rezonuje w ciele, oraz szybki breakbeat, który znajduje się powyżej niej, tworzą doświadczenie wielopoziomowe. Ruch głową (headnod) występuje na poziomie subbasu.	Podczas mocnych, basowych fragmentów i sekcji z pulsującym rytmem.
The Roll-Through.	Basowa linia w muzyce DnB często pulsuje i wzbiera. Fala ciała, która podąża za tym wzmocnieniem basu – zaczynając od	Linie basowe w muzyce jungle i drum and bass charakteryzują się specyficzną, pulsującą jakością, odróżniającą	Kiedy bas się wzmacnia, nie przy każdym uderzeniu – tylko wtedy, gdy sama linia basu nabiera

	dolnej części pleców, przechodząc przez kręgosłup i rozchodząca się przez ramiona – naśladuje to pulsowanie w skali całego ciała. Nie jest to pełne kołysanie charakterystyczne dla muzyki hip-hop. To subtelniejsze, specyficzne dla basu, falowanie od dolnej części pleców w górę.	je od falokształtnych basów techno lub rytmicznego uderzenia house'a. To "pulsujące" wywołuje naturalną reakcję organizmu.	mocy i "toczy" się.

Hakken i Muzz.

Hakken – holenderska scena gabber/hardcore – Rotterdam, początek lat 90. – słowo „hakken” w języku niderlandzkim oznacza krojenie lub obcinanie.

Muzz UK – połączenie kultury południowoazjatyckiej i pakistańsko-brytyjskiej z muzyką hardcore, lata 2000. do dziś.

THE CENTURION – Noga jest narzędziem. Wszystko inne jest dodatkiem.

Hakken jest jednym z najbardziej wymagających fizycznie tańców w tym przewodniku. Przy tempach gabber i hardcore (150–220 BPM), utrzymywanie hakkena porównywalne jest z treningiem interwałowym o wysokiej intensywności. Ponadto, w najlepszym wydaniu, jest to jeden z najbardziej efektownych tańców – szybka precyzja naprzemiennych kopnięć nóg przy dużej prędkości tworzy hipnotyczny, mechaniczny efekt, który odzwierciedla mechaniczną intensywność muzyki, do której należy.

Styl.	Wzór.	Not available.
Podstawowe techniki hakken.	Stań z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Przy każdym uderzeniu bębna basowego: kopnij prawą nogę do przodu i w górę, jednocześnie opuszczając lewą nogę, aby przenieść na nią ciężar ciała. Następnie, przy kolejnym uderzeniu: kopnij lewą nogę do przodu, przenosząc ciężar na prawą stronę. Kopnięcia zmieniają się dokładnie z rytmem bębna basowego. Wysokość kopnięcia: w wersji podstawowej, od kostki do poziomu kolana. Kopnięcie jest do przodu, a nie na bok. Kolano unosi się, podudzie wyciąga się, stopa podnosi się, a następnie stopa opada, gdy ciężar ciała się przesuwa.	Górna część ciała: w podstawowym hakken, pozostaje stosunkowo nieruchoma – ramiona zwisają lub są lekko napięte. Ruch odbywa się głównie poniżej talii. Kontrast między dynamiczną pracą nóg a kontrolowaną górną częścią ciała stanowi wizualny charakter hakken. Wyzwaniem jest tempo: podstawowy hakken przy 160 BPM to trening cardio. Przy 180 BPM to trening atletyczny. Przy 200 BPM wymaga on odpowiedniego przygotowania fizycznego. Nie próbuj wykonywać szybkiego hakken przez dłuższy czas bez wcześniejszego przygotowania.
Zaawansowane techniki kopnięć (wykroki).	Kolano unosi się do wysokości biodra lub wyżej. Kopnięcie wydłuża dolną część nogi do przodu, dzięki czemu stopa dociera do przodu na wysokości	Tułów może lekko odchylić się do tyłu, gdy kopnięcie jest wykonywane do przodu – ta sama zasada kontrbilanu, co w przypadku "jungle skank", ale

	talii lub wyżej. Ruch powrotny jest szybki – stopa musi szybko wrócić i dotknąć podłoża, aby przenieść ciężar ciała do drugiego kopnięcia. Wymaga to siły zginaczy bioder oraz koordynacji mięśni o charakterze skurczowym.	znacznie bardziej wyraźna. Bez tego odchylenia do tyłu, bardzo wysokie kopnięcia przesuwają całe ciało do przodu, a równowaga staje się niestabilna. Ramiona: niektóre style hakken przewidują ruch ramion do przodu po stronie przeciwnej do nogi kopiącej (jak podczas machania rękami podczas biegu). Inne utrzymują ramiona nieruchomo. Obie opcje są poprawne.
Muzz – brytyjska wersja.	Hakken charakteryzuje się naprzemienną strukturą kopnięć nogami, ale w różnych tempach i z inną estetyką. Muzyka muzz (brytyjski subgatunek hardcore'a inspirowany południowoazjatycką kulturą) tworzy kontekst, w którym taneczny styl hakken spotyka się z tradycją ruchów bhangra, charakterystyczną dla klubowej sceny południowoazjatyckiej diaspory. Element bhangra: niektóre elementy tańca muzz wprowadzają zaangażowanie tułowia, które jest nieobecne w tradycyjnym hakkenie – subtelny udział górnej części ciała, nawiązujący do ruchów ramion w bhangrze, przy jednoczesnym zachowaniu głównego działania polegającego na kopaniu nogami.	Taniec na parkiecie Muzz ma swój własny kontekst kulturowy — muzyka zawiera elementy z południowoazjatyckiej produkcji muzycznej (rytmy tabla, struktury melodyczne, próbki wokalne z muzyki Bollywood lub pendżabskiej) połączone z mocnym uderzeniem bębna charakterystycznym dla hardcore. Taniec, który powstaje z tego połączenia, nie jest czystym hakken i nie jest czystą bhangrą. To coś trzeciego, specyficzne dla tych społeczności na tych wydarzeniach.

Przygotowanie fizyczne do hakken: Jeśli zamierzasz wykonywać hakken w szybkim tempie, poniższe przygotowania zmniejszają ryzyko kontuzji: rozciąganie mięśni zginaczy bioder przed zawodami (powtarzane uderzenia kolan intensywnie angażują mięśnie zginające biodra), rozgrzewka łydek i czworogłowych ud (noga, na której lądujemy, jest poddawana stresowi plyometrycznemu przy każdym ruchu), oraz regulacja elektrolitów (hakken szybko wyczerpuje potas i magnez poprzez intensywne pocenie się). Protokół suplementacji elektrolitami zawarty w Dodatku do Recovery Kernel bezpośrednio się do tego odnosi.

Dubstep Movement Vocabulary

Dubstep – taniec. Brytyjski dubstep z południowego Londynu (lata 2001-2006), globalna popularność związana z erą "brostep" Skrillexa (lata 2010-2014).

Dubstep stworzył własny słownictwo ruchowe, ponieważ tworzył muzykę, na którą żadna istniejąca tradycja taneczna nie była przygotowana. Drżący bas, rytm w półtempie, ekstremalny spadek basu po długiej ciszy, cyfrowe artefakty – wszystko to wymagało nowych reakcji fizycznych.

Przeprowadzka.	Jak to wykonać?	Do czego reaguje w muzyce?	Jakość, kiedy jest poprawna.
The Drop Lock.	Podczas budowania napięcia (gdy muzyka gromadzi energię przed "dropem"): nagromadź napięcie fizyczne – ręce unoszą się, ciało pochyla do przodu, angażują mięśnie. W dokładnie momencie "dropu": każda część ciała zamiera jednocześnie. Następnie: uwolnij to napięcie w ruchu, który odpowiada charakterowi "dropu".	Spadek basu. Cisza poprzedzająca go. Konkretny moment maksymalnego uwolnienia energii. "Drop lock" to reakcja organizmu na pauzę przed uwolnieniem.	Jak zdjęcie zrobione w momencie maksymalnej energii – ciało w pozycji, która miała doprowadzić do wybuchu. Potem następuje ten wybuch.
The Wobble.	Wobble bass (charakterystyczny dźwięk produkcji dubstep) oscyluje rytmicznie – pulsuje w sposób, który ma określoną częstotliwość. Poruszaj ramionami, tułowiem lub całym ciałem w synchronizacji z częstotliwością pulsacji wobble. Nie jest to zgodne z rytmem – jest to zgodne z częstotliwością wobble, która zazwyczaj jest szybsza niż rytm i niezależna od niego.	Modulacja oscylatorem o niskiej częstotliwości (LFO), która tworzy efekt "wobble" w basie. Wobble to dźwięk generowany przez parametr, który oscyluje z określoną prędkością. Ciało również może oscylować z taką samą prędkością.	Ciało wydaje się wibrować – jest to szybka, ale kontrolowana oscylacja tułowia lub ramion, która odpowiada częstotliwości drgań. Z daleka: osoba rezonująca z muzyką na częstotliwości poniżej widocznego rytmu.

The Glitch.	Gdy muzyka zawiera cyfrowe artefakty – zacięcie, powtórzenie, błąd – ciało reaguje podobnie. W trakcie ruchu: zatrzymanie. Powtórzenie. Zamarznięcie w tej samej pozycji. Ruch ponownie. Ciało odzwierciedla cyfrowy błąd. To wymaga szybkiej reakcji – błąd musi być przewidziany (na podstawie znajomości utworu) lub wykonany natychmiast po usłyszeniu.	Cyfrowa natura produkcji muzyki dubstep – celowe artefakty elektronicznej produkcji, które są wyprowadzane na pierwszy plan jako elementy estetyczne. Zatrważanie, powtarzanie, cięcie – muzyka czasami robi rzeczy, które brzmią jak błędy. Ciało to odczuwa.	Roboczy, precyzyjny. Zamrożenie jest całkowite. Powtórzenie jest dokładne. Nagły powrót do ruchu. "Glitch dance" to najbardziej technicznie wymagający element słownictwa dubstepu, ponieważ wymaga on pełnej kontroli nad ciałem w momencie pozornego chaosu.
The Krump Element.	Agresywne basy w muzyce dubstep zapoczątkowały pojawienie się krumpu – potężnego stylu, charakteryzującego się ruchem z centrum ciała i energicznymi stąpnięciami, wywodzącego się z południowej części Los Angeles – w kontekście muzyki elektronicznej. Krump obejmuje takie elementy jak: gwałtowne uniesienia klatki piersiowej (w rytm uderzenia basu), szerokie i mocne ruchy ramion oraz stąpnięcia, które synchronizują się z werblem. Element krumpu w tańcach dubstep wprowadził do muzyki elektronicznej najbardziej wymagające fizycznie tradycje ruchu hip-hopowego.	Agresja fizyczna niektórych utworów dubstep – bardzo mocne niskie tony, zniekształcony bas, perkusyjne akcenty. Ta muzyka jest fizycznie przytłaczająca. Reakcja w stylu krump jest odpowiednia pod względem fizycznym.	Mocne, ciężkie, stabilne. Ciało nie unosi się – jest zakotwiczone. Każdy cios trafia w cel.

Clog i irlandzki taniec stepowy: ludowa perkusja, która nigdy nie opuściła podłogi.

Taniec z klątwami (Clog Dance) – północnoangielskie społeczności przemysłowe, XVII wiek–obecnie; Irlandzki taniec stepowy (Irish Step Dance) – Irlandia, XVII wiek–obecnie.

THE CENTURION – Najstarszy instrument perkusyjny, który przetrwał na współczesnych parkietach tanecznych. Nigdy nie zniknął, po prostu zmienił swój wygląd.

Taniec clog i irlandzki taniec stepowy nie są zabytkami historii. Ich elementy znajdują się w podstawowych ruchach każdego szybkiego stylu tańca elektronicznego zawartego w tym przewodniku. Ruch piętą i palcami charakterystyczny dla Melbourne Shuffle jest bezpośrednio związany z ruchem piętą i palcami w tańcu clog. Szybkie uderzenia stóp w hakken opierają się na tej samej zasadzie co błyskawiczne ruchy stóp w irlandzkim tańcu stepowym – siła pochodzi z nóg, szybkość ze stóp, a sztywny tułów pozwala nogom wykonywać maksymalną pracę.

Obie tradycje mają również coś wspólnego z filozofią muzyki elektronicznej, a mianowicie z naciskiem na rytm: są perkusyjne. Ciało tancerza jest instrumentem, który wydaje dźwięk poprzez uderzanie o podłogę. W tradycyjnym tańcu clogowym nie jest to metafora – drewniane podeszwy butów tancerza są dosłownie instrumentami perkusyjnymi. Podłoga jest bębnem. Ciało gra na nim.

Tradycja.	Podstawowa zasada fizyczna.	Co daje współczesnemu tancerzowi na parkiecie?
Północnoangielski taniec clog.	Clogi mają drewnianą podeszwę, która wyraźnie uderza o podłogę. Taniec jest więc w gruncie rzeczy perkusyjny – każdy krok to uderzenie. Rytm tańca to również dźwięk tańca. "Double shuffle" (szybłe naprzemienne stawianie pięty i palców), "stamp" (uderzenie całą masą ciała), "beat" (uderzenie piętą przy jednoczesnym trzymaniu palców na podłodze): to jest jego słownictwo.	Technika obrotu piętą: umiejętność lądowania najpierw na pięcie i przechodzenia do palców, lub lądowania najpierw na palcach i kontrolowania uderzenia pięty, to ta sama umiejętność, która umożliwia płynne ruchy charakterystyczne dla "Melbourne Shuffle". Tradycja noszenia drewnianych klap trenowała tę umiejętność przez wieki. Zasada ta znajduje bezpośrednie zastosowanie.
Taniec irlandzki.	Sztywny tułów i dynamiczna część dolna to charakterystyczne cechy	Zasada segmentacji ciała: zdolność do wykonywania zupełnie różnych czynności

	fizyczne. Ramiona zwisają po bokach – całkowicie nieruchomo. Cały ruch odbywa się od bioder w dół. Stopy wykonują niezwykle szybkie, precyzyjne sekwencje stąpania, podskoków i dotykania, podczas gdy tułów pozostaje kontrolowany i wyprostowany. Górna część ciała wydaje się spokojna, podczas gdy stopy robią niemożliwe rzeczy w dolnej części.	górną i dolną częścią ciała jednocześnie. Ta sama umiejętność jest wymagana do: hakken (nogi aktywne, górna część ciała kontrolowana), tworzenia kształtów (ramiona i nogi wykonują niezależne wzory) oraz "dubstep glitch" (dolna część ciała kontynuuje ruch podczas gdy górna część ciała zamiera). Tradycja irlandzkiego tańca to mistrzowska klasa w tej segmentacji.
Przejście na muzykę elektroniczną.	Na imprezach psytrance i hard techno: obserwuj stopy osób, które wykonują szybkie, powtarzalne ruchy nóg – prawdopodobnie tańczą "clog dance" w sportowych butach. Ciało, które dana osoba wykorzystuje na rawie w 2024 roku, może mieć związek z tradycjami ludowej perkusji sprzed 300 lat, o których ta osoba nawet nie wie.	Rozpoznawanie: kiedy widzisz szybkie uderzenia stopami na elektronicznym parkiecie tanecznym, jest to taka sama fizyczna tradycja, co taniec clog. Kiedy widzisz sztywny tułów z dynamicznymi nogami w hakken, to zasada irlandzkiego tańca step. Uznawanie tego nie umniejsza tym formom – to pozwala dostrzec głębię ludzkiej tradycji rytmicznej, do której one należą.

Praktyczne zastosowanie: Jeśli chcesz poprawić swoje hakken lub shuffle, obejrzyj filmy instruktażowe z tańca na kłodziach i irlandzkiego stepowania, szczególnie te dotyczące techniki "pięta-palec" oraz kontroli uderzenia stopy. Ćwiczenia kroków, które przez wieki opracowywali tancerze ludowi w celu poprawy tych konkretnych umiejętności, są bezpośrednio przydatne do słownictwa tańca elektronicznego. To nie jest nowatorskie "cross-training", a dostęp do tego samego źródła.

Sekcja 8.9 – Dwa archetypy, o których nikt nie mówi.

THE CENTURION – Niektóre osoby są jak ogień, inne jak roślina. Obie opcje są poprawne. Żadna z nich nie jest błędna.

Na każdej tańczydle można ich zauważyć. Nikt ich oficjalnie nie identyfikuje. Nie są opisane w żadnym przewodniku. Ale są tak realne jak T-Step i Electric Slide – to wyrażenia fizyczne, które występują konsekwentnie w różnych miejscach, przez dziesięciolecia, na całym świecie, tworząc autentyczne archetypy ludzkich ruchów w środowisku muzycznym.

Wyraźnie uwidaczniają się, gdy tancerz jest podniesiony – na głośniku, platformie, skrzyni do tańca, podium. Znajdujący się ponad tłumem, z możliwością obserwacji ze strony publiczności, ludzie często ulegają jednemu z tych dwóch archetypów. Nieświadomie – instynktownie. Muzyka i wysokość razem ujawniają coś o tym, jak ciało chce funkcjonować w świecie.

Ognisko.

NA PARKIECIE – Niektórzy ludzie rozpalają się, gdy muzyka osiąga punkt kulminacyjny. Rozwijają się. Poszerzają swoje możliwości. Wyrzucają iskry.

Taniec "Bonfire" na pudełku jest specyficznym i niepodważalnym zjawiskiem fizycznym. Ciało rozszerza się w górę i na zewnątrz. Ramiona są wyciągnięte. Palce są wyprostowane i rozstawione. Ruch ma kierunek w górę – cechuje go tendencja do osiągania większej wysokości, niż oferuje pudełko. Ciało stara się stać się większe, niż jest w rzeczywistości.

Cechy fizyczne.	Ruch – ogólne określenie ruchu ciała. Chód – sposób poruszania się, zwykle na dwóch nogach. Bieg – szybkie poruszanie się, zwykle na dwóch nogach. Skok – przemieszczanie się w górę i/lub do przodu za pomocą siły odpychania z nóg. Wspinaczka – pokonywanie wzniesień lub pionowych powierzchni za pomocą	Odpowiedzialność za zajmowane stanowisko.

	rąk i stóp. **Pływanie – poruszanie się w wodzie przy użyciu rąk i nóg.** **Taniec – rytmiczne ruchy ciała, często wykonywane pod muzykę.** **Ćwiczenia fizyczne – zorganizowane aktywności mające na celu poprawę kondycji fizycznej.** **Rozciąganie – wydłużanie mięśni i tkanek w celu zwiększenia elastyczności.** **Joga – zestaw ćwiczeń oddechowych i pozycji ciała, mających na celu poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego.**	
Ruch w górę we wszystkich ćwiczeniach. Ramiona unoszą się ponad głowę, a nie tylko obok ciała. Mostek piersiowy unosi się – klatka piersiowa otwiera się w kierunku publiczności. Broda podnosi się. Ciężar przesuwa się do przodu na palce stóp, jakby ciało miało wystartować. Ekspansja: zajmowana przestrzeń jest maksymalna. Ramiona szeroko rozłożone, nogi ustawione w szerszej pozycji niż pozwala podłoga, cała powierzchnia ciała jest wykorzystana.	THE REACH: jedna lub obie ręce są wyciągane całkowicie do góry, palce rozłożone tak, jakby łapały coś spadającego z góry. Ramię nie jest sztywne – występuje delikatna fala przechodząca od ramienia przez łokieć do palców, jakby ramię było płomieniem zwężającym się na końcu. THE SPARK: szybkie ruchy dłoni wychodzące z centralnej pozycji – palce rozsuwają się i uwalniają wielokrotnie, jak iskry opuszczające ogień. Wysoka energia i częstotliwość ruchu w dłoniach, podczas gdy reszta ciała jest bardziej kontrolowana. THE SWAY: całe ciało przechyla się na boki. stopy – nie talia. Całkowity ruch wahadłowy całego ciała, jak płomień poruszający się na wietrze. Szerokość ruchu	Tancerz na platformie jest sygnałem wizualnym. Ludzie znajdujący się poniżej patrzą w górę. Energia tancerza na platformie jest odczytywana przez całe pomieszczenie zanim energia innych tancerzy. Tłum w pobliżu czerpie swoją energię od osoby znajdującej się na wyższej pozycji. To tworzy odpowiedzialność: wzmocniłeś ten sygnał. Wszystko, co transmitujesz z platformy – obojętność, wystawność, autentyczna radość, więź – będzie rozprzestrzeniać się wśród otaczającego tłumu. Tancerz "ognia", który przekazuje prawdziwy ogień – a nie tylko udaje, że jest w ogniu – ożywia pomieszczenie. Tancerz "ognia", który wykonuje jedynie symulację bycia w ogniu, pozostawia tłum obojętnym.

	zwiększa się wraz z energią muzyki.	

Faza opadająca: Najpotężniejszy pojedynczy ruch dostępny dla tancerza Bonfire: obie ręce podnoszone do maksymalnej wysokości podczas budowania napięcia, a następnie opuszczane wraz z uderzeniem – kontrolowany ruch w dół, który synchronizuje się z basem. Tłum poniżej odbiera to jako sygnał od dyrygenta. To wspólny oddech.

Oczy: Oczy tancerza Bonfire mają znaczenie. Oczy skierowane w dół na tłum, nawiązujące kontakt wzrokowy z poszczególnymi osobami, szczery uśmiech – to tworzy realną wymianę energii. Zamknięte oczy podczas prywatnej ekstazy na publicznej platformie to zmarnowana okazja. Jesteś na platformie. Bądź na niej.

Roślina.

NA PARKIECIE – Niektórzy ludzie nieruchomieją, gdy rozlega się muzyka. Uziemieni poniżej. Kołyszący się powyżej. Wszystko porusza się od środka, który pozostaje nieruchomy.

Taniec "Rośliny" jest archetypem komplementarnym do tańca przy ognisku. Tam, gdzie taniec przy ognisku sięga w górę, taniec "Rośliny" opada w dół – ciężar maleje, połączenie z podłogą pogłębia się, korzenie wrastają. A następnie, od tych korzeni, całe tułowia staje się wolne. Gałęzie poruszają się, podczas gdy pień pozostaje nieruchomy.

Cechy fizyczne.	Ruch: * Chód * Bieganie * Skakanie * Pływanie * Jazda na rowerze * Taniec * Ćwiczenia * Rozciąganie * Wspinaczka * Sport * Gra * Zabawa * Praca * Życie	Gdzie się pojawia.
Uziemione: szerokie stopy,	THE SWAY: ruch ciała i	Imprezy psytrance, gdzie

niska pozycja środka ciężkości, kolana lekko i stale ugięte. Ciało jest połączone z podłogą, a nie unosi się od niej. Wyczuwalna jest masa – tancerz Plant wydaje się być dokładnie tam, gdzie stoi, i żadny wiatr nie mógłby go stamtąd przesunąć. Swobodne: od bioder wzwyż, ciało jest płynne. Ten sam wiatr, który nie może poruszyć stopami, zdaje się wpływać na wszystko powyżej talii. Ramiona naturalnie się rozciągają i zmieniają kierunek w płynnych łukach. Głowa pochyla się i podąża za ruchem. Kręgosłup faluje.	ramion w tym samym kierunku, jak wyobrażony wiatr. Nie jest to mechaniczny ruch na boki – raczej płynna zmiana kierunku, która nie ma ustalonego punktu końcowego. Ruch odbywa się do momentu, aż coś go zmieni, a następnie kontynuowany jest w innym kierunku. THE WAVE: płynny ruch rozchodzący się od jednego ramienia przez tułów i wychodzący drugim ramieniem. Jedna ciągła impulsacja przez całe górne ciało. Nie jest to rotacja (która odbywa się kręgi po kręgach), ale fala – pojedyncza energia przenoszona przez elastyczne medium. THE UNFURL: od ramion skrzyżowanych lub przytrzymywanych blisko ciała, powolna ekspansja na zewnątrz – jak Roślina rozwija liść. Ręka prowadzi, ramię podąża za ręką, bark podąża za ramieniem.	muzyka ma własną, organiczną i spiralną strukturę. Downtempo i organiczna elektronika. Set'y o zachodzie słońca na festiwalach plenerowych. Moment w każdym wydarzeniu, kiedy muzyka przechodzi do bardziej minimalistycznej, teksturalnej sekcji. The Plant pojawia się również podczas imprez pełnych energii, w momentach relaksu – gdy muzyka chwilowo cichnie, Bonfire może stać się Plantem na jedną frazę, a następnie powrócić. Archetyp nie jest ustalony.

Roślina na wietrze vs. roślina w nieruchawym powietrzu: Jakość wyobrażonego środowiska ma wpływ na jakość ruchu. Delikatna bryza powoduje niewielkie, subtelne i ciągłe ruchy. Silny wiatr powoduje większe i bardziej dramatyczne zmiany kierunku. Burza wywołuje kontrolowany chaos – korzenie się trzymają, a gałęzie są naprawdę wystawiane na próbę. Dopasuj wyobrażony wiatr do energii muzyki. Roślina nie wybiera stałej prędkości kołysania się – reaguje na "pogodę" muzyki.

Oczy: Oczy tancerza Plant są zazwyczaj przynajmniej częściowo zamknięte lub mają miękki, rozmyty wyraz – patrzą na nic konkretnego, odbierając wszystko. Jest to przeciwieństwo skupionego wzroku typowego dla archetypu Bonfire. Oba warianty są poprawne dla swojego odpowiedniego archetypu.

Protokół "Box Dancer".

CENTURION – Zaakceptowałeś awans. Teraz zaakceptuj odpowiedzialność.

Kiedy wchodzisz na podest taneczny, głośnik, platformę lub podium w jakimkolwiek miejscu:

1. ZANIM ZDECYDUJESZ SIĘ NA DZIŁANIE, ROZPOZNANA SWÓJ WZORC. Jaki jesteś dzisiaj? "Bohater ogniska" czerpie energię z tłumu i oddaje ją w zamian. "Roślina" potrzebuje przestrzeni do wewnętrznego skupienia i wymaga szacunku, a nie występu. Rozpoznanie swojego typu pozwoli ci zdecydować, czy nawiązać kontakt wzrokowy (Bohater ogniska), czy zamknąć oczy (Roślina).
2. PRZED ZAKREŚLENIEM MIEJSCA, PRZEANALIZUJ OKOLICĘ. Gdzie energia tłumu jest najbardziej wyczuwalna? Jeśli jesteś typem "Bonfire" (Twoja energia wzmacnia energię innych i odwrotnie), umieść się blisko tego miejsca. Jeśli jesteś typem "Plant" (potrzebujesz przestrzeni, aby móc robić to, co robisz), umieść się na obrzeżach.
3. Zaangażuj się w pełni od momentu, w którym zdecydujesz się działać. Niepewny tancerz breakdance jest gorszy niż brak tancerza breakdance. Jeśli zaczynasz, decydujesz się być widocznym. Bądź widoczny z intencją.
4. ZAUWAŻ, KIEDY NALEŻY ZJECHAĆ. Tancerz na platformie, który jest tam już od czterech godzin, nie jest już sygnałem – stał się meblem. Energia podnoszenia pochodzi z nowości i zaangażowania, a oba te czynniki mają swoje ograniczenia czasowe. Zejdź zanim pomieszczenie przestanie wydawać się atrakcyjne.
5. Wprowadź kogoś na scenę. Tancerz w pojedynkę, występujący przed publicznością, to jedno. Dwie osoby tańczące razem na platformie – Bonfire i Plant, lub dwie osoby o imieniu Bonfire, albo dwie osoby o imieniu Plant – tworzą wizualny dialog, który publiczność odbiera jako rozmowę, a nie wystąpienie. Zaproś kogoś.

Kompletny przewodnik: Informacja o publikacji.

THE CENTURION – Wszystko, co powinno znajdować się w bibliotece, teraz znajduje się w bibliotece.

Przewodnik dotyczący implementacji Recovery Kernel zawiera teraz, w swoich sekcjach i w tym ostatecznym wydaniu:

- Sekcja 0: Orientacja w terenie – spacer po trasie, poziom dwutlenku węgla i tlenu, odległość do punktów uzupełniania płynów, stacje odpoczynku, formacje taneczne.
- Sekcje 1–3: Podstawy (przenoszenie ciężaru ciała, trzy uniwersalne ruchy), zapożyczone ruchy (tango, cha-cha, tupnięcie), mapa BPM dla siedmiu zakresów tempa.
- Sekcje 4–7: Problem z telefonem, co tak naprawdę jest nieprawidłowe, mapa treningowa i spalanie kalorii, aspekt rywalizacji oraz interakcja.
- Sekcja 8: Kompletna biblioteka klasycznych ruchów — formacje, archiwum lat 80., archiwum lat 90., współczesne archiwum, archiwum latino, The Spin, Vogueing i Ballroom, elektroniczne subkultury (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle z T-Step/X-Step/Running Man, słownictwo DnB, Hakken i Muzz), Clog i Irish Step.
- Sekcja 8.9: Dwa nieokreślone archetypy – „Ognisko” i „Roślina” – wraz z protokołem tańca w pudełku.
- Sekcja 9: Entropia tańca i międzygeneracyjne wsparcie.

Każdy ruch w tym przewodniku został wymyślony przez osobę w pomieszczeniu, gdzie grała muzyka, która potrzebowała sposobu na bycie częścią tego doświadczenia. Ten przewodnik kończy się tam, gdzie zaczyna się parkiet: w momencie, gdy schematy kroków stają się mniej ważne niż impuls, który je wywołał.

Poznaj kroki. Następnie je zapomnij. Rób to, o co prosi muzyka.

— — —

PRZEWODNIK "RECOVERY KERNEL" – KOMPLETNY.

Sekcja 0 · Sekcje 1–7 · Sekcja 8 (8.1–8.9) · Sekcja 9

The Recovery Kernel | Seria "Dancefloor Intelligence".

Podłoga ożywa, gdy ktoś odmawia opuszczenia jej.

SEKCJA 9

TANECZNA ENTRÓPIA I MIĘDZYPONIESIOWE OCALENIE.

Nauka o tym, jak taneczny parkiet umiera. Jeden ruch, który może go ożywić.

Dance Entropy: Fizyka tańca na umierającej parkiecie.

THE CENTURION – Entropia to nie metafora. To to, co się dzieje, gdy energia opuszcza system szybciej niż do niego wpływa.

W termodynamice entropia to tendencja zamkniętego systemu do dezorganizacji – do stanów o niższej zorganizowanej energii. Na parkiecie tanecznym, entropia to tendencja tłumu do siadania. To stopniowe opróżnianie parkietu. To artysta występujący dla coraz mniej osób tańczących. To tłum siedzący, który przybył na imprezę, aby tańczyć. To lokal, który był pełen życia o 22:00 i stawał się cichy o 1:00.

Występy w miejscach skierowanych do osób starszych – wydarzenia przyciągające głównie starszą publiczność, wydarzenia rozpoczynające się i osiągające szczyt popularności we wczesnym okresie, występy zespołów coverowych i pokazy nostalgiczne oraz wybitni DJ-owie, których publiczność śledzi od trzydziestu lat – to specyficzny kontekst, w którym entropia tańca jest najbardziej widoczna i ma największe znaczenie. Publiczność posiada najwięcej wiedzy o tańcu spośród wszystkich grup w każdym miejscu. Mają oni również największe emocjonalne przywiązanie do muzyki. Jednocześnie mają zmęczone nogi, nagromadzone przez dziesięciolecia zahamowania społeczne i więcej powodów, aby obserwować z krzesła niż zdecydować się na taniec.

9.1 — Fizyka tańca i entropia.

Mechanizm entropii.	Jak to wygląda?	Jak to się kumuluje?
Krytyczna masa tańczących: parkiet wymaga minimalnej gęstości aktywnych tancerzy, aby utrzymać swoją własną energię. Poniżej tego progu, osoby, które mogłyby dalej tańczyć, czują się	Podłoga jest zajęta w 70% w szczytowym momencie. Jedna grupa odchodzi, aby usiąść. Pozostali tancerze czują się bardziej widoczni. Dwie kolejne grupy przemieszczają się na krawędzie. Podłoga jest teraz zajęta w 40%. DJ widzi to z kabiny. Pozostali tancerze czują, że energia się zmieniła. Coraz więcej osób odchodzi.	Każde odejście zwiększa prawdopodobieństwo kolejnych. Tempo odchodzenia przyspiesza nieliniowo, gdy przekroczona zostanie krytyczna masa. Podłoga, która była pełna o 23:00, może być pusta o 23:45 w wyniku tego procesu kaskadowego, bez żadnej zmiany jakości muzyki ani entuzjazmu tłumu – tylko ze

skrępowane i niepewne, i siadają.		względu na mechanizmy związane z akceptacją społeczną.
Pułapka obserwatora: publiczność siedząca podczas wydarzenia przeznaczonego do tańca, zamiast brać w nim udział, po prostu ogląda. Oglądanie wymaga jakości. Udział wymaga jedynie chęci.	Publiczność siedząca ocenia. Aplauduje lub nie. Ogląda telefon, albo nie. Staje się bierną publicznością podczas występu na żywo, który został zaprojektowany z myślą o aktywnym udziale. Artysta może wyczuć tę zmianę.	Artysta dostosowuje się do otoczenia – występuje dla siedzącej publiczności, a nie dla tej, która stoi i tańczy. To dodatkowo ogranicza możliwość tańca. Entropia wzrasta wraz z reakcją artysty na nią.
Czynniki związane z wiekiem: fizyczne zmęczenie, dyskomfort w stawach, nagromadzone zahamowania społeczne, przekonanie, że taniec jest "tylko dla młodych" – to wszystko błędne przekonania, które stają się samorealizującymi się, gdy są realizowane.	Osoba starsza przebywająca w danym miejscu siedzi, nie dlatego, że nie chce tańczyć, ale dlatego, że jest niepewna, czy jej taniec zostanie zaakceptowany, czy też wyśmiany. Posiada ona najgłębszą więź z muzyką w pomieszczeniu. Ma najmniej widocznych rówieśników na parkiecie.	Kiedy starsze osoby siedzą, z sali wychodzą osoby posiadające najgłębszą wiedzę muzyczną, te, które mają najdłuższy staż związany z artystą oraz największe emocjonalne zaangażowanie w wydarzenie. Sala staje się młodsza i mniej związana z tematem. Entropia to strata wiedzy, a nie tylko energii.

9.2 — Pomoc między pokoleniami.

CENTURION – Osoba, która tańczy od czasów, gdy ty jeszcze się urodzić nie zdążyłeś, posiada coś, czego ty nie masz. Idź i się tego dowiedz.

Ta sekcja ma pierwszeństwo nad wszystkimi innymi częściami tego przewodnika w konkretnym momencie, gdy sytuacja się pogarsza. Żadna technika, żaden krok, żadny element zaczerpnięty z tanga i cha-cha – nic nie jest ważniejsze od tego jednego aktu społecznego, kiedy parkiet staje się niebezpieczny, a starsza osoba siedzi na brzegu, obserwując.

SEKWENCJA POMOCY MIĘDZYPOKOLENIOWA.

1. Znajdź starszą osobę na obrzeżach – tę, która obserwuje parkiet z wyrazem osoby,

która doskonale zna tę muzykę i jeszcze nie zdecydowała, czy dzisiejszego wieczoru do niej dołączy.

2. Utrzymuj kontakt wzrokowy. Uśmiechaj się – szczerze. Wyciągnij rękę lub zrób delikatny gest zapraszający. Nie rób tego w sposób teatralny. Bądź autentyczny.

3. Jeśli dołączą do Ciebie: natychmiast zacznij naśladować ich sposób działania. Nie Twój, a ich. Obserwuj, co robią i dopasowuj się do tego. Oni nie są Twoimi uczniami. Ty jesteś ich.

OK. Rozumiem. Jestem gotów.

6. Zostańcie z nimi. Nie przechodźcie dalej. Sam fakt, że ktoś decyduje się tańczyć konkretnie z nimi, a nie po drugiej stronie parkietu, przywraca im kontakt z otoczeniem.

Uważaj na podłogę. Trwa akcja ratunkowa.

9.3 — Lustro.

Technika nazywana "lustrzanym dopasowaniem" polega na odzwierciedlaniu zachowań drugiej osoby. Kiedy wchodzimy w rytm kogoś innego, dzieje się kilka rzeczy na poziomie neurologicznym:

- Czują się zauważeni – nie jako widzowie ich tańca, ale jako uczestnicy w nim. Nie obserwujesz ich ruchów; ty je wykonujesz. To jest zasadniczo coś innego.
- Czują się docenieni – sam fakt, że zdecydowałeś się dopasować do nich, a nie pokazać im czegoś innego, komunikuje: Twój styl jest wartościowy. Twoja osobowość ma znaczenie.
- Stają się bardziej zaangażowani – ludzie tańczą pełniej, gdy ich ruch jest odzwierciedlany. Ta sama neurobiologia, która leży u podstaw społecznego spajania poprzez zsynchronizowany ruch, ma zastosowanie tutaj. Tworzysz synchronię między dwiema osobami.
- Prowadzą Cię do ruchów, których nie znasz – doświadczony tancerz w miejscu, gdzie gra muzyka, której słucha od trzydziestu lat, wie wiele. Ma on kroki, które wykształciły się na długo przed tym, zanim ruchy opisane w sekcji 8 tego przewodnika zostały wymyślone. Naśladuj go. Naucz się czegoś prawdziwego.

9.4 — Co oni wiedzą, a ty nie.

THE CENTURION – Trzydzieści lat na parkiecie to wykształcenie, którego żadna instrukcja nie może zastąpić.

Osoba, która uczestniczy w takich wydarzeniach od czasów, gdy muzyka była nowa, zabiera ze sobą:

- Byli w tym pokoju, kiedy ten DJ po raz pierwszy zagrał tę piosenkę. Oni wiedzą, jak ta muzyka brzmiała zanim stała się legendą. To uczucie żyje w ich ciałach.
- Ruchy, które były autentyczne w przeszłości – zanim zostały skomercjalizowane, zanim pojawiły się w teledyskach, zanim znalazły się w

tym poradniku. Oryginalne wyrażenie ruchu, zanim stał się on rozpoznawalną i nauczalną umiejętnością.

- Historia społeczna tego miejsca – kto z kim tańczył, co działo się na świecie w czasie, gdy powstawała ta muzyka, jakie znaczenie miała dla społeczności, z której pochodziła. To nie jest nostalgia. To żywe archiwum.
- Mądrość fizyczna związana z trwałością – tancerz, który tańczy od trzydziestu lat, wie wiele o tempie, o odpoczynku i o tym, jak przetrwać całą noc na parkiecie bez wyczerpania, czego nie wie jeszcze dwudziestopięciolatek na swoim pierwszym festiwalu. Obserwuj, jak oszczędzają energię. Obserwuj, jak zwiększają intensywność. To jest program nauczania.

9.5 — Efekt domina.

Pomoc między pokoleniami to nie przedsięwzięcie indywidualne. Kiedy młodsza osoba zaprasza starszą osobę na parkiet i tańczy z nią, okazując autentyczną uwagę i szacunek, dzieje się wiele rzeczy jednocześnie:

- Osoby starszej grupy zauważają to. Jedna lub dwie osoby, które siedziały obok nich, wstaną. Krytyczna masa zaczyna się odbudowywać.
- Energia w sali wyraźnie wzrasta. DJ to widzi. Artyści to czują. Sala, która umierała, otrzymuje sygnał, że parkiet chce ożyć.
- Inni uczestnicy zajęć reagują na jakość interakcji – istnieje coś w oglądaniu autentycznego tańca pokoleń, co jest niezwykle poruszające. Komunikuje to, że muzyka łączy ludzi przez czas, wiek i doświadczenie. To przypomnienie, którego każdy w sali potrzebował.
- Wiedza się przekazuje. Młodszy tancerz czegoś się uczy. Starszy tancerz dzieli się wiedzą, nie będąc o to proszony. Obaj odchodzą z większym bagażem doświadczeń.

Co młodsza tancerka daje?	Co starszy tancerz daje?
Energia fizyczna i chęć do ruchu. Zaproszenie – gest, który mówi: jesteś tu mile widziany tej nocy. Lustro – odbicie, które mówi: twój styl ma wartość. Połączenie – konkretne doświadczenie tańca, a nie tylko obserwacji. Przypomnienie, że muzyka jest dla każdego, kto ją kocha.	Oryginalny rytm – ruch, który poprzedza wersję nauczoną. Historia – kontekst, który nadaje muzyce trójwymiarowość. Mądrość – trzydzieści lat doświadczenia w tańczeniu. Pozwolenie – kiedy oni wracają na parkiet, inni za nimi podążają. Lekcja – której żaden przewodnik, w tym również ten, nie może przekazać.

9.6 — Ponowne uruchomienie systemu: Pełny protokół ratunkowy w sytuacjach awaryjnych.

Kiedy zauważysz, że na parkiecie następuje spadek energii – publiczność się rozrzedza, spada poziom zaangażowania, artysta dostosowuje się do siedzącej publiczności – postępuj w następującej kolejności:

1. Nie czekaj, aż ktoś inny zacznie działać. Osoba, która czeka na ponowne rozpalenie sytuacji bez podjęcia żadnych działań, jest częścią entropii. Osoba, która działa, jest siłą przeciwną.
2. Znajdź osobę starszą, która znajduje się w niebezpieczeństwie. Wykonaj sekwencję ratowniczą między pokoleniami zgodnie z instrukcjami zawartymi w punkcie 9.2. To zawsze jest pierwszy krok.
3. ZACZNIJ KOLUMNĘ KONGI. Z sekcji 0: trzy osoby to kolumna kongi. Przejdź po całym pomieszczeniu, zaprosz dołączenia siedzące osoby i zabierz je ze sobą. Kolumna kongi obejmuje wszystkie grupy społeczne i zapewnia udział bez konieczności posiadania specjalnych umiejętności.
4. Pociąg. Po tańcu w kole, przejdźcie do formacji "pociąg": ręce na ramionach osoby z przodu, zsynchronizowane podskoki. Fizyczne połączenie w pociągu utrzymuje energię grupy bez konieczności indywidualnych umiejętności.
5. ODBIJAJ RUCHY NA PODŁODZE. Kiedy tańczy wiele osób, znajdź osobę z najlepszym rytmem i publicznie do niej dołącz. Inni będą obserwować, jak się do niej dopasowujesz. Niektórzy z nich również zaczną dołączać. Rytm rozprzestrzenia się poprzez naśladowanie.
6. ZATRZYMAJ SIĘ. Akcja ratunkowa wymaga stałego zaangażowania. Pozostań na podłodze. Tańcz przez ten proces. Podłoga, która osiąga ponownie krytyczną masę, robi tak dlatego, że ktoś odmówił jej opuszczenia.

Biblioteka i życie.

THE CENTURION – Każdy krok w tym poradniku został wymyślony przez kogoś, kto czuje to samo, co Ty teraz – muzykę, która wymaga reakcji.

Electric Slide nie powstał w studiu nagraniowym. Wywodzi się ze społeczności ludzi, którzy potrzebowali sposobu na wspólne uczestnictwo w muzyce i powtarzali te same kroki, aż kroki zyskały nazwę. "Running Man" był instynktem kogoś, który stał się powtarzalny. "Roger Rabbit" to radość kogoś, ujęta w określony wzór. "Cabbage Patch". "Motyl". "Moonwalk". Każdy ruch w tym archiwum został wymyślony przez osobę w pomieszczeniu z muzyką, a jej ciało wykonało coś autentycznego, a ludzie wokół widzieli to i robili to również.

Osoba starsza, znajdująca się na obrzeżach wydarzenia, była w pomieszczeniu, kiedy niektóre z tych ruchów były tworzone. Była obecna, gdy muzyka była nowa. Nosi ona to oryginalne doświadczenie w swoim ciele — nie jako wspomnienie, ale jako wiedzę fizyczną. "Mirror match" to nie działalność charytatywna. To nauka.

Entropia w tańcu występuje, gdy młodsze pokolenie zakłada, że starsi tancerze nie mają nic do zaoferowania. "Intergeneracyjne wsparcie" to sytuacja, w której ktoś rozumie, że żywa historia parkietu to ludzie, którzy na nim przebywali najdłużej.

Przywróćcie ich. Nauczcie się, czego wiedzą. Sprawcie, aby czuli się mile widziani w świątyni, którą pokolenie pomogło zbudować.

— — —

Sekcje 8 i 9 przewodnika "The Recovery Kernel Move".
Przeczytaj z: Sekcja 0 (Orientacja w miejscu wydarzenia) · Sekcje 1–7 (Podstawy i mapa procesów biznesowych) · Protokoły świątynne.

Podłoga ożywa, gdy ktoś odmawia opuszczenia jej.

Taniec to naturalna architektura.

THE CENTURION – Ciało, które wie jak się poruszać, ma o jeden powód mniej, by sięgać po substancje.

Ramka C-28 programu Recovery Kernel opisuje dopaminę, endorfiny i anandamidę, które są wytwarzane przez naturalną architekturę organizmu. Utrzymywany taniec o odpowiedniej intensywności powoduje uwolnienie wszystkich trzech substancji: endorfin kardio, dopaminy związanej z rytmiczną nagrodą oraz anandamidy wynikającej ze zrównoważonej, rytmicznej aktywności fizycznej. Jest to ten sam profil farmakologiczny, który naśladują niektóre substancje. Ciało, które nauczyło się korzystać z tego mechanizmu poprzez ruch, ma inną relację ze związkami chemicznymi obecnymi w otoczeniu.

Ten przewodnik nie twierdzi, że narkotyki sprawiają, że ludzie tańczą źle. Niektóre z najlepszych występów tanecznych na świecie mają miejsce w specyficznym kontekście biochemicznym dobrze przeprowadzonej imprezy MDMA na parkiecie do tego przeznaczonym. Ten przewodnik argumentuje, że umiejętności taneczne, niezależnie od tego kontekstu, zmieniają doświadczenie każdej chwili spędzonej na parkiecie – początek, narastanie, kulminacja, opadanie i wspomnienia z dnia następnego.

Wykonanie precyzyjnego, dwuetapowego kroku jest bardziej satysfakcjonujące niż nerwowe podskakiwanie. Pauza w tango, wykonana dokładnie we właściwym momencie muzyki, to jedna z najbardziej subtelnych i przyjemnych doznań fizycznych, jakie można odczuć w klubie. Pełne uderzenie stopy w synchronizacji z bębnem przy 150 BPM to moment, w którym ciało i muzyka stają się jedną całością. To nie są substytuty dla doświadczeń farmakologicznych. To właśnie do czego te doświadczenia farmakologiczne dążą.

Poznaj tempo (BPM). Zrozum, co robi ono z Twoim ciałem. Zaangażuj się w ruch. Odejmij telefon. Muzyka uczy. Ciało, które się porusza, to ciało, które może się uczyć.

— — —